



Chers skieurs et entraîneurs,

Le comité organisateur des Championnats de l'Est du Canada 2018 (COCEC 2018) vous invite chaleureusement à participer à cet événement prestigieux qui fait partie du circuit Haywood NorAm.

L'organisation du CEC 2018 est une initiative conjointe de plusieurs clubs de la région d'Ottawa-Gatineau:

- Nakkertok nordique
- Club Skinouk
- Chelsea Nordiq.

Ces championnats auront lieu du vendredi 2 au dimanche 4 février 2018 au centre nordique Nakkertok sud à Gatineau/Cantley, Québec.

En plus de faire partie du circuit Haywood NorAm, les Championnats de l'Est du Canada font aussi partie des étapes du circuit canadien de sprints, de la Coupe continentale FIS, du SuperTour de US Ski & Snowboard, de la Coupe Québec, de la Coupe de l'Ontario, et du circuit du District de la capitale nationale.

Nous sommes heureux d'accueillir tous les athlètes, les entraîneurs, et les membres de leurs familles.

Cathryn Bjerkelund et Jacques Dumont  
**Co-présidents du COCEC 2018**

Pierre Millette  
**Chef de la compétition**



CAPITAL  MARKETS  
**HAYWOOD**





## A. INFORMATIONS GÉNÉRALES

### DATES

1<sup>er</sup> au 4 février 2018

### LIEU

Centre nordique Nakkertok sud, 900 avenue Gatineau, Gatineau/Cantley, Québec.  
<http://cecski.ca/fr/getting-here/>

### PROGRAMME

Les compétitions auront lieu pendant trois jours de la façon suivante :

- Vendredi 2 février : sprint junior A et sénior hommes et femmes technique classique; et prologue pour midget, juvénile et junior B garçons et filles, départ par intervalle, technique classique; paranordique, sprint en départ par intervalle, technique classique;
- Samedi 3 février : départ par intervalle, technique libre (1<sup>er</sup> jour de la poursuite, catégorie ouverte); et
- Dimanche 4 février : 2<sup>e</sup> jour de la poursuite, catégorie ouverte; et départ de masse, midget, juvénile et junior B; technique classique.

### SANCTION

L'événement est sanctionné par la Fédération internationale de ski (FIS), par Ski de fond Canada (SFC), par US Ski & Snowboard (USSS), par Cross Country Ski Ontario (XCOS), et par Ski de fond Québec (SFQ).

### ENJEUX

Les enjeux sont les suivants

- Circuit de la Coupe continentale FIS;
- Circuit Haywood NorAm Series;
- Circuit canadien de sprint;
- Circuit SuperTour US Ski & Snowboard;
- Championnats nationaux paranordiques;
- Coupe Québec;
- Coupe Ontario;
- Course universitaires/collégiales du Québec et de l'Ontario; et
- Circuit du District de la capitale nationale.

### EXIGENCES TECHNIQUES

Cet événement est basé sur les textes suivants qui sont disponibles sur les sites Web appropriés :

- [Règlements combinés des compétitions internationales et canadiennes 2017 V2 - incluant précisions FIS 2017](#)
- [Haywood NorAm Series Technical Package - 2017-18 Season](#) (Anglais seulement)



Et, le cas échéant, sur les textes suivants :

- Cross Country SuperTour in [US Ski & Snowboard Nordic Guide – 2017-18 Season](#) pp.58-60 (Anglais seulement)
- [IPC Nordic Skiing Rules and Regulations 2016/2017 \(with changes\)](#) (Anglais seulement)
- [Ontario Cup Technical Package 2017-2018](#) (Anglais seulement)
- Règlements officiels Coupe Québec 2017-2018
- [NCD Race Series Technical Package 2018](#) (Anglais seulement)
- [Le modèle de compétition de SFC](#)

## COMITÉ DE COMPÉTITION

<b>Position</b>	<b>Name</b>
<b>Chef de l'événement/Co-chef de l'événement</b>	Jacques Dumont/Cathryn Bjerkelund
<b>Chef de compétition</b>	Pierre Millette
<b>Chef de parcours</b>	Jeff Pouw
<b>Chef de stade</b>	Richard Turgeon
<b>Secrétaire de la compétition</b>	Tamara McCaw
<b>Chef du contrôle sur le parcours</b>	Jim McCarthy
<b>Chef des surveillants</b>	Robert Arnold
<b>Chef duc hronométrage et des résultats</b>	Emil Jacobson
<b>Chef des installations de fartage</b>	Robert Vandenburg

## JURY

<b>Poste</b>	<b>Nom</b>
<b>Délégué technique</b>	Shawn Sinclair
<b>Adjoint au délégué technique</b>	Sherryl Yeager
<b>Directeur des compétitions SFC</b>	Dave Dyer
<b>Chef de compétition</b>	Pierre Millette



## HORAIRE DES ACTIVITÉS

Heure normale de l'Est (veuillez visiter [cecski.ca](http://cecski.ca) pour les mises à jour)

Date	Time	Event
Vendredi 19 janvier	23:59	Date limite pour les inscriptions
Mercredi 24 janvier	23:58	Date limite pour inscriptions tardives
Lundi 30 janvier	23:59	Date limite des corrections aux listes d'inscription
Mercredi 1er février	13:00–15:00	Parcours des sprints et du prologue accessibles
	18:00	Date limite pour apporter des corrections à la liste de classement préférentiel
Jeudi 1 février	11:00–15:00	Ouverture des parcours des sprints et du prologue pour entraînement officiel et inspection
	17:00	Réunion des entraîneurs, chalet de ski, centre nordique Nakkertok sud
Vendredi 2 février	9:00	Qualifications sprint technique classique: catégorie ouverte, hommes et femmes. Distance sprint catégorie paranordique
	11:00	Éliminatoires sprint technique classique: catégories sénior et junior A, hommes et femmes
	14:00	Prologue technique classique: catégories midget à junior, garçons et filles.
	16:00–17:00	Entraînement et inspection des parcours pour les courses de samedi
	17:00	Réunion des entraîneurs, chalet de ski, centre nordique Nakkertok sud
Samedi 3 février	09:00	Distance technique libre; départs par intervalles.
	14:30–16:00	Entraînement et inspection des parcours pour les courses de dimanche
	17:00	Réunion des entraîneurs, chalet de ski, centre nordique Nakkertok sud
Dimanche 5 février	09:00	Distance technique classique, poursuite et départ en masse

## RENSEIGNEMENTS

Veuillez communiquer avec le registraire de la course à [cec.registrar@gmail.com](mailto:cec.registrar@gmail.com) pour toute information concernant l'inscription. Pour toute autre question, veuillez communiquer avec le secrétaire de la compétition à l'adresse [cec.race.secretariat@gmail.com](mailto:cec.race.secretariat@gmail.com).



## B. PROGRAMMATION ET INSCRIPTION

### FORMAT DES COURSES, CATÉGORIES ET DISTANCES

Categorie		Année de naissance	Vendredi 2 février Classique	Samedi 3 février Libre	Dimanche 4 février Classique
<b>Catégories ouvertes</b>			<b>Sprint Qualification et éliminatoires</b>	<b>Poursuite</b>	
				<b>1ere journée Départ par intervalle</b>	<b>2e journée Départ en poursuite</b>
Junior femmes	1998, 1999	1300m	10km (2x5km)	10km (2x5km)	
Junior hommes	1998, 1999	1400m	15km (3x5km)	15km (3x5km)	
Sénior femmes	1997 et avant	1300m	10km (2x5km)	10km (2x5km)	
Sénior hommes	1997 et avant	1400m	15km (3x5km)	15km (3x5km)	
<b>Catégories paranordiques</b>			<b>Sprint Départ par intervalle</b>	<b>Départ par intervalle</b>	<b>Départ de masse</b>
PN debout femmes	n/a	1250m	5km (2x2.5km)	6km (2X3km)	
PN debout hommes	n/a	1250m	5km (2x2.5km)	9km (3X3km)	
PN assis femmes	n/a	800m	2.5km (2x1.25km)	5km (4x1.25km)	
PN assis hommes	n/a	800m	2.5km (2x1.25km)	5km (4x1.25km)	
<b>Autres catégories</b>			<b>Prologue Départ par intervalle</b>	<b>Départ par intervalle</b>	<b>Départ de masse</b>
Midget filles	2005, 2004	3km	5km (2x2.5km)	6km (2x3km)	
Midget garçons	2005, 2004	3km	5km (2x2.5km)	6km (2x3km)	
Juvenile filles	2003, 2002	3km	7.5km (2x3.75km)	5km (1X5km)	
Juvenile garçons	2003,2002	3km	7.5km (2x3.75km)	5km (1X5km)	
Junior B filles	2001, 2000	3km	7.5km (2x3.75km)	10km (2x5km)	
Junior B garçons	2001, 2000	3km	7.5km (2x3.75km)	10km (2x5km)	

\* Les éliminatoires du sprint seront chronométrées conformément à l'article 4.1, paragraphe 2 du Manuel de l'organisateur – Championnats Haywood NorAm.

### CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL ET ADMISSIBILITÉ

Tous les skieurs de la catégorie ouverte (sénior et junior) seront classés ensemble, selon le sexe, pour la ronde de qualification des sprints selon les points canadiens; le skieur le mieux classé partant en premier. Tous les juniors ayant réussi à se qualifier seront



automatiquement inclus dans les quarts de finale junior du sprint, à moins qu'un athlète junior présente une demande de surclassement en catégorie sénior au secrétaire de course au plus tard à la réunion des entraîneurs, le 1er février 2018. La liste des points utilisés sera : 4<sup>e</sup> liste : 26/01/2018

Les skieurs de l'USSS possédant des points FIS seront inclus dans la liste des points canadiens. Les skieurs américains ne possédant pas de licence FIS seront classés selon les résultats obtenus aux championnats américains et à la NorAm de Mont Ste-Anne.

Pour le prologue, l'ordre de départ sera déterminé par les points canadiens-distance pour toutes les catégories, incluant les catégories midget. Les skieurs sans points CPL et ceux avec une licence de jour seront placés de façon aléatoire après ce premier groupe.

Les points canadiens-distance seront utilisés pour classer les skieurs des catégories midget à ouverte lors des courses à départ par intervalles. Les skieurs seront groupés dans la catégorie en fonction du nombre total de participants. Les positions de départ seront ensuite réparties de façon aléatoire au sein de chaque groupe sur la base des points canadiens. L'ordre de départ pour chaque groupe sera déterminé par une décision du jury. Les athlètes sans points CPL seront assignés à un groupe additionnel à ceux déterminés ci-dessous et leur position de départ sera déterminée de façon aléatoire.

La taille des groupes sera la suivante :

- 10 participants et moins: 1 groupe
- 11-20 participants: 2 groupes
- 21-30 participants: 3 groupes
- 31 participants et plus: 4 groupes

Les positions de départ par handicap seront déterminées par les résultats de la course du samedi en départ par intervalle. Le premier de l'épreuve partira à 0 :00 alors que les autres skieurs prendront la piste en fonction de leur écart de temps avec le premier. Le jury se réserve l'option de déterminer à quel moment le reste des skieurs prendra le départ en un seul groupe. Les skieurs doivent prendre le départ et terminer la course en départ par intervalle pour pouvoir prendre le départ en poursuite.

Le classement préférentiel et l'assignation des dossards seront déterminés par les points canadiens pour les catégories midget à junior B lors de la course en départ de masse. Les athlètes sans points CPL seront assignés à un groupe distinct et leur position de départ sera déterminée de façon aléatoire derrière les skieurs avec des points. Le chevron sera utilisé pour assigner les places.

Tous les skieurs qui souhaitent se qualifier pour les équipes provinciales doivent s'inscrire dans la catégorie appropriée.

Les maîtres (hommes et femmes) peuvent s'inscrire et concourir dans la catégorie ouverte en s'inscrivant en tant que sénior.



Les skieurs universitaires et collégiaux peuvent prendre part à la compétition comme junior ou senior, mais non les deux et doivent choisir la même catégorie pour l'ensemble des épreuves des CEC. Pour la compétition de sprint, les skieurs seront classés selon la qualification seulement.

Tel qu'indiqué dans le modèle de développement de l'athlète de SFC, les athlètes peuvent se surclasser. Les athlètes qui le souhaitent doivent consulter leurs entraîneurs et leurs parents pour sélectionner la catégorie la plus appropriée. Prendre en considération qu'il peut y avoir des skieurs qui essaient de se qualifier pour les équipes provinciales dans une catégorie plus avancée. Ces athlètes doivent sélectionner l'année de naissance la plus jeune de la catégorie suivante.

## **LICENCES**

- A. 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 ces catégories ne détenant pas une telle licence doivent acheter une licence journalière de SFC pour chaque journée de course lors de l'inscription.
- B. Tous les athlètes québécois des catégories juvénile à sénior doivent aussi obligatoirement détenir une licence annuelle de SFQ. Les compétiteurs des catégories midget résidant au Québec doivent aussi détenir une licence de SFQ ou acheter en ligne une licence quotidienne de SFQ pour chaque journée de course lors de l'inscription.
- C. Les guides paranordiques doivent signer le formulaire de consentement de SFC à titre de guide d'un skieur handicapé visuellement qui a acheté une licence pour guide à moins de posséder une licence de SFC. Les guides n'ont pas de frais de course à payer.
- D. En plus de satisfaire aux critères A et B, les skieurs étudiants doivent satisfaire aux normes universitaires précisées dans le cahier de charge du circuit de la coupe provinciale appropriée.

## **AVIS CONCERNANT LES CONTRÔLES DE DOPAGE**

Les participants aux Championnats de l'Est du Canada doivent savoir qu'il peut y avoir des tests de contrôle du dopage effectués par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) de façon aléatoire et selon le programme canadien d'anti-dopage. Pour éviter un résultat positif à l'un de ces tests et les conséquences associées à une violation des règles anti-dopage, les athlètes sont encouragés à consulter tous les détails de cette annonce au <http://cecski.ca/race-info/doping-control/>.

## **PRÉSENTATION DES MÉDAILLES**

Tous les prix décernés par le COCEC 2018 seront remis dès que possible après la fin de chaque course pour chaque catégorie en se basant sur les résultats non officiels.



## Médailles

Les médailles seront attribuées de la manière suivante:

Categorie		Année de naissance	Vendredi 2 février Classique	Samedi 3 février Libre	Dimanche 5 février Classique
<b>Ouverte</b>			<b>Sprint</b>	<b>Départ par intervalle</b>	<b>Poursuite</b>
Junior A femmes		1999, 1998	3 premières	3 premières	3 premières
Junior A hommes		1999, 1998	3 premiers	3 premiers	3 premiers
Sénior femmes		1997 et avant	3 premières	3 premières	3 premières
Sénior hommes		1997 et avant	3 premiers	3 premiers	3 premiers
Université femmes		n/a	3 premiers*	3 premières	3 premières
Université hommes		n/a	3 premiers*	3 premiers	3 premiers
<b>Paranordique</b>			<b>Sprint Départ par intervalle</b>	<b>Départ par intervalle</b>	<b>Départ de masse</b>
PN debout femme		n/a	3 premières**	3 premières**	3 premières**
PN debout homme		n/a	3 premiers**	3 premiers**	3 premiers**
PN assis femme		n/a	3 premières	3 premières	3 premières
PN assis homme		n/a	3 premiers	3 premiers	3 premiers
<b>Autres – Année de naissance</b>			<b>Prologue</b>	<b>Départ par intervalle</b>	<b>Départ de masse</b>
Midget filles	MG1	2003	3 premières	3 premières	3 premières
	MG2	2004	3 premières	3 premières	3 premières
Midget garçons	MB1	2003	3 premiers	3 premiers	3 premiers
	MB2	2004	3 premiers	3 premiers	3 premiers
Juvénile filles	JVG1	2001	3 premières	3 premières	3 premières
	JVG2	2002	3 premières	3 premières	3 premières
Juvénile garçons	JVB1	2001	3 premiers	3 premiers	3 premiers
	JVB2	2002	3 premiers	3 premiers	3 premiers
Junior B filles	JG1	1999	3 premières	3 premières	3 premières
	JG2	2000	3 premières	3 premières	3 premières
Junior B garçons	JB1	1999	3 premiers	3 premiers	3 premiers
	JB2	2000	3 premiers	3 premiers	3 premiers
<b>Catégories</b>					<b>Poursuite</b>
Ouvert femmes					3 premières
Open hommes					3 premiers

\* Basée sur le temps de la qualification

\*\* Y compris le guide s'il y a lieu

## Prix en argent

Des prix en argent seront attribués aux premiers skieurs de la catégorie ouverte selon la liste qui suit ci-dessous. Les prix en espèces et les LPC / FIS pour le jour 2 (départ par intervalle) et le jour 3 (départ en poursuite) seront basés sur le temps skié pour



les kilomètres pour cette journée. Les prix globaux pour la compétition poursuite seront basés sur l'ordre d'arrivée au jour 3. Les skieurs doivent détenir une licence FIS pour être éligibles aux prix en argent du circuit NorAm.

<b>Jour 1</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
1	500 \$	500 \$
2	300 \$	300 \$
3	200 \$	200 \$
4	150 \$	150 \$
5	100 \$	100 \$
U23	75 \$	75 \$
Total	1325 \$	1325 \$

<b>Jours 2 &amp; 3</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
1	300 \$	300 \$
2	200 \$	200 \$
3	100 \$	100 \$
Total	600 \$	600 \$

<b>Poursuite</b>	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
1	500 \$	500 \$
2	300 \$	300 \$
3	200 \$	200 \$
4	150 \$	150 \$
5	100 \$	100 \$
U23	200 \$	200 \$
Total	1450 \$	1450 \$

### **INSCRIPTION**

Toutes les inscriptions et tous les paiements seront effectués en ligne, à partir du 4 décembre 2017, sur [Zone 4](#). La date limite des inscriptions est le vendredi 19 janvier 2018 à 23 h 59 HNE.

Toute inscription tardive après le vendredi 19 janvier 2018, à 23 h 59 HNE, et avant le mercredi 24 janvier 2018, à 23 h 59 HNE, fera l'objet d'un supplément de 40 \$ par inscription. Les inscriptions tardives reçues après le mercredi 24 janvier 2018, à 23 h 59 HNE, seront soumises au jury pour approbation et feront l'objet d'un supplément de 100 \$ par inscription. Les demandes pour le jury doivent être acheminées au secrétariat de l'épreuve.

L'inscription aux courses du samedi et du dimanche est obligatoire pour les catégories sénior et junior hommes et femmes et est faite en une sélection le samedi. Il n'est pas possible de faire une seule inscription pour samedi ou dimanche dans ces catégories par les coureurs séniors, juniors ou universitaires Le coût d'inscription pour la poursuite est de 90 \$, couvrant les deux jours.



Les athlètes et leurs entraîneurs doivent vérifier la liste de confirmation des Championnats de l'Est 2017 sur [Zone 4](#) dès que possible après leur inscription. Veuillez communiquer avec le registraire de la compétition à [cec.registrar@gmail.com](mailto:cec.registrar@gmail.com) si vous éprouvez des difficultés avec l'inscription en ligne et avant le lundi 29 janvier 2018 à 23 h 59 HNE, s'il y a des corrections à apporter à votre inscription.

Une liste de classement préférentiel sera également distribuée aux entraîneurs pour examen. Veuillez communiquer avec le registraire au [cec.registrar@gmail.com](mailto:cec.registrar@gmail.com) avant 18 h HNE, le mercredi 31 janvier 2018 si des corrections sont nécessaires.

Les entraîneurs et les chefs d'équipe devraient s'inscrire dans [Zone 4](#) pour permettre au CO d'établir une liste de courriels et de SMS qui sera utilisée pour communiquer tout changement ou décision prise au cours de l'événement.

Les remboursements peuvent être effectués à la seule discrétion du comité d'organisation. En cas d'annulation d'un événement, des remboursements peuvent être effectués en tenant compte des dépenses engagées et des directives techniques de SFC. Notez qu'aucun remboursement ne sera effectué pour des licences journalières (SFC ou SFQ) ou pour des frais (XCCO ou SFQ) non requis mais achetés par erreur.

Les athlètes universitaires ontariens doivent satisfaire aux exigences de leur établissement (SIC, OUA, OCAA), être inscrits à au moins trois cours par semestre durant l'année scolaire en cours (de septembre à avril) et avoir une autorisation signée ou par courriel de l'entraîneur de l'école et / ou le directeur des sports pour être admissible aux prix universitaires. Pour plus d'informations, contactez Meg Sinclair à [sinclml@mcmaster.ca](mailto:sinclml@mcmaster.ca)

Les étudiants-athlètes de l'université ou du CÉGEP qui s'inscrivent au circuit des universités et collèges du Québec doivent se conformer à l'annexe 1 - articles 1.1 et 1.2 des «Règlements officiels de la Coupe Québec».

Pour les autres athlètes des provinces canadiennes ou des universités américaines, le coureur doit satisfaire aux exigences universitaires de son établissement et être en mesure de fournir une autorisation signée ou par courriel de l'entraîneur et / ou du directeur des sports pour être admissible aux prix universitaires.

### Frais d'inscription

Item	Coût par course
Frais d'inscription pour juvéniles et plus âgés, incluant les skieurs paranordiques	45,00\$
Frais d'inscription pour les midgets	22,00\$
Licence journalière de SFC pour chaque jour de course	5,00\$
Licence journalière de SFQ pour chaque jour de course (pour midget et maître; juvénile à sénior doivent avoir une licence annuelle)	5,00\$
Redevances XCSO (midget)	5,00\$ (2,50\$)
Redevances SFQ	5,00



Les taxes de vente (TVQ:1220954389TQ0001, TPS:836145573RT0001) seront ajoutées uniquement aux frais d'inscription.

La licence de jour de membre sympathisant (LJMS) de 5 \$ doit être achetée pour chaque course, par tous les compétiteurs qui ne possèdent une licence FIS ou SFC. La LMJS de Ski de fond Québec de 5 \$ doit être achetée pour chaque course, par tous les compétiteurs du Québec qui ne possèdent une licence SFQ.

Les remboursements peuvent être effectués à la seule discrétion du comité organisateur. Il n'y aura aucun remboursement dans les cas où les athlètes ne se présentent pas à une ou plusieurs courses. Les paiements en trop ne seront pas non plus remboursés.

Les numéros de licences de SFC et la province d'affiliation du club pour l'applicabilité des frais pour SFQ ou XCSO seront validés suite à l'inscription. Les athlètes incorrectement inscrits devront régulariser leur inscription au secrétariat avant que les dossards ne soient distribués.

### **RÉUNIONS DES ENTRAÎNEURS**

Les réunions des entraîneurs auront lieu à 17 h les 1, 2 et 3 février 2018 au chalet de ski du Centre nordique Nakkertok sud.

### **DOSSARDS**

Les dossards seront disponibles au secrétariat (2<sup>e</sup> étage du garage/grange) de 7 h 30 à 9 h le matin de chaque course. Pour le prologue du vendredi, les dossards peuvent aussi être ramassés de 11 h 30 à 13 h. Si les cases « Club » et « Équipe » sont cochées dans le formulaire d'inscription dans Zone4, on demandera aux skieurs d'indiquer si leur dossard doit être leur être remis selon le club ou l'équipe. Seuls les entraîneurs peuvent ramasser les dossards.

Les clubs et les équipes devront déboursier des frais de remplacement de dossard et de puce de chronométrage de 50\$ pour chaque dossard ou puce manquants à la fin de chaque course.

### **TRANSPONDEURS**

Les transpondeurs seront utilisés pour toutes les courses de distance. Ils seront distribués dans la zone située derrière le départ.

Les clubs, équipes et centres d'entraînement seront facturés des frais de remplacement de transpondeur de 50 \$ pour chaque transpondeur manquant à la fin de chaque course.

### **IMPLANTATION DE LA REGLE DE ZONES SANS DOUBLE POUSSEE AUX CHAMPIONNATS DE L'EST**

#### Clarification de la règle des zones sans double poussée en vertu des RIS

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



Le CO vous informe que 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 zone sans double poussée dans le parcours des épreuves en technique classique

#### Clarification de la règle et des sanctions

i) Seul le pas diagonal incluant la montée en canard avec des mouvements diagonaux des deux bras et des jambes est autorisé 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.

ii) 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.

iii) En cas d'infraction, le jury sanctionne le skieur les RIS.

#### **IMPLANTATION DE LA REGLE DES ZONES DE PAS TOURNANT**

En vertu de la RIS 310.2.2.2, le CO marquera les virages dans les épreuves en technique classique ou le pas tournant sera permis.

## **C. INSTALLATIONS**

### **ACCÈS**

Les courses auront lieu au Centre nordique Nakkertok sud, situé au 900, avenue Gatineau à Gatineau/Cantley (Québec). Les directions pour s'y rendre sont disponibles sur le site Web officiel de la compétition ([cecski.ca](http://cecski.ca)).

Les frais d'inscription comprennent l'accès gratuit au réseau de sentiers lors des jours d'entraînement officiel et de compétitions. Les individus qui ne sont pas membres de Nakkertok Nordique et qui utilisent les pistes en-dehors des jours d'entraînement et de compétitions sont soumis aux frais d'accès de 15 \$ par jour pour les adultes, de 12 \$ pour les aînés, et de 8 \$ pour les enfants de 5 à 18 ans. Il n'y a aucun frais pour les enfants de moins de 5 ans. Les paiements peuvent être déposés dans les boîtes de paiement au chalet principal. Les frais doivent être acquittés par toutes les personnes autres que les athlètes et les entraîneurs qui utilisent les pistes lors des jours d'entraînement et de compétitions. L'accès aux pistes lors des jours de compétition sera limité

### **AMÉNAGEMENT POUR LE FARTAGE**

Des installations de fartage chauffées avec prises électriques seront disponibles pour utilisation sur place et un espace sera réservé pour les équipes qui auront leurs propres tentes ou remorques de fartage. Les clubs, les équipes et les centres d'entraînement qui utiliseront les installations fournies devront d'abord soumettre une liste des skieurs inscrits à [cec.secretariat@gmail.com](mailto:cec.secretariat@gmail.com) avant le mardi 17 janvier 2018 pour permettre de réserver un espace suffisant. La priorité sera donnée aux groupes qui auront fourni cette liste. Les équipes qui viendront avec leurs propres installations doivent aussi le signaler à



cec.secretariat@gmail.com avant le 13 janvier 2018 pour permettre aux organisateurs de réserver un espace suffisant. Ces équipes sont également encouragées à apporter leur propre génératrice électrique.

Conformément à l'article 8.1, paragraphe 3 du Manuel de l'organisateur – Championnats Haywood NorAm, les techniciens des équipes devraient porter au moins un demi-masque approuvé pour le nettoyage chimique, les travaux de meulage, de maçonnerie ou de peinture à pulvériser et ayant un degré de protection de 95 % contre les particules et aérosols sans huile (norme N95). Les masques complets protègent les yeux contre les vapeurs nocives et la poussière. On recommande également l'utilisation de gants jetables parce que la peau est une source indirecte d'exposition aux toxines.

### **DIRECTIVE CONCERNANT L'UTILISATION DES FARTS DE GLISSE AVEC FLUOR POUR LES MIDGETS**

L'utilisation de farts sans fluore (NF) ou faible en fluor (LF) est permise. Les farts avec concentration haute (HF) ou moyenne (MF), y compris les poudres, les rondelles, les blocs ou les liquides HF ou MF ne sont pas permis. Les additifs pour temps froid en poudre et les durcisseurs ne sont pas permis. Le respect de cette directive est autogéré et est la responsabilité des entraîneurs, des parents et des techniciens de fartage.

### **CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES**

Le temps à Gatineau/Cantley est souvent différent de ce qui se passe dans la ville d'Ottawa. Voici votre meilleure source pour la météo du site de course. Les bulletins météorologiques seront également affichés sur le site.

[http://weather.gc.ca/city/pages/qc-59\\_metric\\_f.html](http://weather.gc.ca/city/pages/qc-59_metric_f.html)

Veuillez noter que les compétitions peuvent être retardées ou annulées en raison de la température.

### **PLANS DES PARCOURS ET DU STADE**

Le centre nordique de Nakkertok entretient 7,5 km de pistes de compétition nationales standard pour les épreuves de course et d'entraînement, y compris un parcours homologué de 5 km. Voir la carte du réseau des sentiers à <http://nakkertok.ca/wp-content/uploads/2017/01/Nakkertok-South-for-2016-17-1.pdf>.

Les cartes des parcours et des stades sont disponibles sur le site Web de l'événement à [cecski.ca](http://cecski.ca).

### **BUREAU DE LA COMPÉTITION**

Le bureau de la compétition sera situé au-dessus du garage. Il sera ouvert de 6 h à 18 h HNE du 1er au 3 février et jusqu'à 17 h HNE, le 4 février.

### **TABLEAUX D'AFFICHAGE**

Il y aura trois tableaux d'affichage; un situé près du chalet principal, un autre près du garage et le dernier dans le stade.

### **PLAN DE CONTINGENCE**

Un site de contingence a été identifié et sera utilisé en cas de conditions de neige inacceptables. Tout changement affectant le lieu ou la date de la tenue de l'événement



sera affiché aussitôt que possible dans le site Web de l'événement (cecski.ca). Si nécessaire, SFC prendra ces décisions une semaine avant la tenue de l'événement, avec recommandation du jury. Toute décision liée au remboursement sera guidée par la section 2.6 des Manuels de l'organisateur NorAm de SFC.

## **D. SERVICES AUX ÉQUIPES**

### **VOYAGE ET TRANSPORT**

L'aéroport le plus proche est l'aéroport international d'Ottawa (YOW) <https://yow.ca/fr>.

Agences de location de voitures de YOW: <https://yow.ca/fr/parking-transportation/car-rentals>

SFC a conclu un accord promotionnel avec National. Inscrivez-vous dès maintenant à <http://www.nationalcar.ca/offer/XVC5074> et procurez-vous l'identification de contrat SFC (XVC5074) au moment de la réservation pour connaître les tarifs, les assurances et autres dispositions à appliquer.

### **HÉBERGEMENT**

Le Comité organisateur des Championnats de l'Est 2018 vous recommande fortement de réserver vos chambres d'hôtel le plus tôt possible si vous prévoyez y participer. Il y a plusieurs activités dans la région de Gatineau-Ottawa durant cette période de l'année et il pourrait être difficile de trouver à se loger quelques jours avant l'événement.

#### **Quality Inn**

111, rue Bellehumeur  
Gatineau(Québec)  
J8T 6K5

Chambre 2 lits doubles 117 \$

Stationnement, mini-frigo et internet inclus

Pour vos réservations, veuillez communiquer directement avec l'hôtel au 819-568-5252 ou le 1-877-568-5252 en mentionnant le nom EASTERNS CHAMPIONNAT DE L'EST ou le numéro de groupe 3122708.

#### **Les Suites**

130, rue Besserer  
Ottawa (Ontario)  
K1N 9M9

Lien pour les réservations de groupe: [Cliquez ici pour réserver votre chambre aujourd'hui](#)

Mot de passe: SKI2018

Chambre à un lit: 229 \$/nuit (occupation simple ou double)

Chambre à deux lits: 349 \$/nuit (occupation simple à quadruple)

Taxes et services en sus

Internet haute vitesse inclus



Stationnement quotidien au coût de 22 \$ avec privilège illimitée d'entrées et sorties  
Les réservations peuvent aussi être faites par  
Téléphone: 613-232-2000  
Sans frais: 1-800-267-1989  
Télécopieur: 613-232-1242  
Courriel: [reservations@les-suites.com](mailto:reservations@les-suites.com)

### **Comfort Inn**

630, boulevard la Gappe  
Gatineau (Québec)  
J8T 7S8  
[www.gatineaucomfortinn.com](http://www.gatineaucomfortinn.com)

Escompte accordée aux membres de Ski de fond Québec (SFQ)  
Veuillez communiquer avec l'hôtel au 819-243-6010.  
Taux préférentiel SFQ est de 122 \$ en occupation triple  
Seulement chambres avec lit queen et sofa-lit simple en disponibilité  
Inclus déjeuner chaud, internet haute vitesse et stationnement.

### **Best Western Plus Gatineau-Ottawa**

131 rue Laurier  
Gatineau, Québec  
J8X 3W3  
Site internet : [Best Western Plus Gatineau-Ottawa](http://Best Western Plus Gatineau-Ottawa)

Occupation simple 129 \$  
Occupation double 129 \$  
Occupation triple 144 \$  
Occupation quadruple 159 \$

Pour vos réservations, veuillez communiquer directement avec l'hôtel au 819-770-8550 ou au 1-800-265-8550, poste 4473, ou par courriel à [nathalie@bwgatineau.ca](mailto:nathalie@bwgatineau.ca).  
Chambres deux lits double disponibles – Stationnement intérieur ou extérieur et WIFI gratuit, piscine intérieure chauffée, salle de conditionnement physique, et déjeuner offert sur place (en sus).

### **ALIMENTATION**

Un goûter sera offert gracieusement aux compétiteurs et aux entraîneurs selon un barème basé sur la dimension de l'équipe. Tous les compétiteurs recevront avec leur trousse de course un coupon-repas pour chacune des compétitions auxquelles ils se seront inscrits. Chaque coupon pourra être échangé pour un repas le jour de la compétition de l'athlète. Veuillez prendre note que même si les organisateurs ont tout mis en oeuvre pour accomoder une variété de diètes et pour ne pas offrir de la nourriture contenant des noix ou d'autres allergènes, il ne peut garantir que les produits servis en seront entièrement exempts. La nourriture sera servie dans la tente des athlètes près du stade.



## **PREMIERS SOINS**

Les premiers soins seront prodigués par la Patrouille canadienne de ski.

## **OBJETS PERDUS**

Les objets perdus doivent être rapportés au deuxième étage du garage et peuvent y être réclamés au comptoir des bénévoles. Une liste des dits objets sera affichée dans le site Web en fin de journée à <http://cecski.ca/fr/updates/lost-found/>. Si vous cherchez un article qui n'apparaît pas sur la liste, veuillez envoyer un courriel à l'adresse [cec.lostandfound@gmail.com](mailto:cec.lostandfound@gmail.com).

