



## AVIS DE COURSE

# La Virée hivernale 2017

La Virée Nocturne  
Finales régionales Jeux du Québec

21 & 22 janvier 2017

Club-hôte : Club de ski de fond Montériski



Parc national  
du Mont-Saint-Bruno

*Conserver. Protéger. Découvrir.*



**SAINTE-JULIE**

**Tarif d'accès au parc  
et pistes**

**Informations IMPORTANTES :**

Prenez note que l'accès au Parc national du Mont-Saint-Bruno est payant en tout temps pour les parents et accompagnateurs (sauf pour les détenteurs d'une carte réseau Sépaq).

Pour les détenteurs d'une carte réseau Sépaq qui oublierait de l'apporter, le droit d'accès et billet de ski seront chargés à la guérite.

Pour plus d'informations sur les tarifs d'accès Sépaq,  
[http://www.sepaq.com/activites/sentiers\\_ski/ski-fond.dot](http://www.sepaq.com/activites/sentiers_ski/ski-fond.dot)

**Adresse**

330 Rang des Vingt-Cinq est,  
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec)

**Directions**

En provenance de Montréal :

1. Autoroute 20 est, sortie 102
2. À gauche, rue Nobel
3. À droite, Chemin du Fer-à-Cheval
4. Route devient Rang des Vingt-Cinq est
5. 330 Rang des Vingt-Cinq est

En provenance de Québec :

1. Autoroute 20 ouest
2. Sortie 102
3. À gauche, Chemin du Fer-à-Cheval
4. Route devient Rang des Vingt-Cinq est
5. 330 Rang des Vingt-Cinq est

Lien Google Maps : <http://g.co/maps/5jtd7>

**Dates**

Virée Nocturne 21 janvier 2017  
Virée Hivernale et Finales des Jeux du Québec 22 janvier 2017

**Sanction**

Ski de fond Québec (SFQ)

## Comité organisateur

<b>Directeur d'épreuve</b>	Pat Petelle
<b>Secrétaire d'épreuve</b>	Pat Petelle
<b>Chef de pistes</b>	Guy Bourque
<b>Chef de stade</b>	Caroline Lavoie et Bruno Caron
<b>Chef des contrôleurs</b>	Stéphane Moulin
<b>Chefs du chronométrage</b>	Charles Sarthou et Francois Hébert
<b>Chef bénévoles</b>	Josée Mathieu

<b>Renseignements</b>	Jérôme McEniry (514) 449-2520 <a href="mailto:coupequebecmsb@gmail.com">coupequebecmsb@gmail.com</a> <a href="http://www.monteriski.ca">www.monteriski.ca</a>
-----------------------	--

<b>Admissibilité</b>	Pour participer aux courses, les athlètes doivent posséder une licence provinciale annuelle de Ski de fond Québec ou une licence d'un jour de Ski de fond Québec au coût de 3 \$.
----------------------	---

<b>Épreuves</b>	Samedi 21 janvier ( <i>départ prévu à 18h30</i> ) <ul style="list-style-type: none"><li>Événement populaire en mode nocturne 10 et 15 km style classique</li></ul> Dimanche 22 janvier ( <i>premier départ prévu à 9h30</i> ) <ul style="list-style-type: none"><li>Virée Hivernale/ Finales des Jeux du Québec moyenne distance style classique</li></ul> Dimanche 22 janvier ( <i>premier départ prévu à 13h30</i> ) <ul style="list-style-type: none"><li>Virée Hivernale et Finales des Jeux du Québec sprint style libre</li></ul>
-----------------	---

## Programme des compétitions Virée Nocturne du 21 janvier 2017

### Départ prévu 18h30

Distance		Coureurs des bois	Rapido
15km	Hommes	Le skieur doit skier le parcours de 15km avec un sac à dos pesant au minimum 5kg	Doit skier le parcours de 15km à son aise
	Femmes	Le skieur doit skier le parcours de 15km avec un sac à dos pesant au minimum 2,5kg	Doit skier le parcours de 15km à son aise

Distance	Défi Des-Génération
10km	Chacune des équipes doit être composée comme suit: <ul style="list-style-type: none"><li>3 skieurs ou plus</li><li>1 skieur de moins de 18ans</li><li>le total des âges des 3 skieurs doit être égal ou supérieur à 80ans</li></ul>

## Programme des compétitions Virée Hivernale/ Finales des Jeux du Québec du 22 janvier 2017

			Distance moyenne style classique		Sprint style libre	
			Départ de masse		Départ individuel (int. 15 sec.)	
			Distance	Heure	Distance	Heure
Maitre	1985 et avant	M	14,7km	Le premier départ est prévu à 9h30	1000 m	Le premier départ est prévu à 13h30
Maitre	1985 et avant	F	14,7km		1000 m	
Sénior	1986 à 1993	M	14,7km		1000 m	
Sénior	1986 à 1993	F	14,7km		1000 m	
U23	1994-1995-1996	M	14,7km		1000 m	
U23	1994-1995-1996	F	14,7km		1000 m	
Junior A	1997-1998	M	10,5km		1000 m	
Junior A	1997-1998	F	10,5km		1000 m	
Junior B	1999-2000	M	10,5km		1000 m	
Junior B	1999-2000	F	10,5km		1000 m	
Juvenile	2001	M	6,3km		1000 m	
Juvenile	2001	F	6,3km		1000 m	
<b>Jeux du Québec</b>	<b>2002</b>	<b>M</b>	<b>5,2km</b>		<b>1000 m</b>	Finales pour 4 meilleurs de chaque catégorie à 14h30
	<b>2003</b>	<b>M</b>	<b>5,2km</b>		<b>1000 m</b>	
	<b>2004</b>	<b>M</b>	<b>5,2km</b>		<b>1000 m</b>	
	<b>2002</b>	<b>F</b>	<b>5,2km</b>		<b>1000 m</b>	
	<b>2003</b>	<b>F</b>	<b>5,2km</b>	<b>1000 m</b>		
	<b>2004</b>	<b>F</b>	<b>5,2km</b>	<b>1000 m</b>		
Peewee	2005-2006-2007	M	1km	1000 m		
Peewee	2005-2006-2007	F	1km	1000 m		
Atome	2008-2009-2010-2011	M	1km	1000 m		
Atome	2008-2009-2010-2011	F	1km	1000 m		
Paranordique		M	Les distances et parcours seront ajustés selon les besoins des skieurs			
Paranordique		F				

### Distance moyenne style classique :

- Pour la moyenne distance en style classique, il s'agira de départs de masse selon l'ordre du tirage au sort.
- Les parcours seront sur une boucle de 2.1km et/ ou 1km.
- Une pénalité de 15 secondes sera appliquée aux skieurs pour chacune des infractions de style (skating) durant la course.

### Sprint style libre (en après-midi) :

- Boucle de 1km à parcourir une seule fois par course, pour toutes les catégories. (ce prologue servira à établir le classement officiel par catégorie pour le sprint)
- Les 4 meilleurs de chaque catégorie participent à une finale (vers 14h30). La finale de chaque catégorie se fait en départs groupés (mass start).

## Finales régionales Jeux du Québec



La Virée hivernale sert de finales régionales des Jeux du Québec. Ceci concerne les athlètes nés en 2002, 2003 & 2004 et qui habitent les régions de la Rive-sud, Richelieu-Yamaska, Sud-Ouest, Montréal-Concordia et Montréal-Bourassa.

### Critères de sélection aux Jeux du Québec

1- La sélection doit se faire obligatoirement sur les DEUX courses. Chaque style de course (libre et classique) sera comptabilisé à 50%-50% sur l'ensemble de la sélection.

2- Les jeunes doivent courir selon les âges déterminés pour la finale provinciale des Jeux du Québec.

			Distance moyenne style classique	Sprint style libre
Jeux du Québec	2002	M	5,2km	1000 m
	2003	M	5,2km	1000 m
	2004**	M	5,2km	1000 m
	2002	F	5,2km	1000 m
	2003	F	5,2km	1000 m
	2004**	F	5,2km	1000 m

\*\* Le surclassement sera autorisé seulement pour compléter la catégorie des 2004 par un ou une jeune né(e) en 2005 et cette situation devra être clairement identifiée à l'inscription.

3- Les résultats seront obtenus en fonction des points de pourcentage obtenus à chaque course.

Formule de calcul du % d'un skieur :

(Temps du gagnant en secondes ÷ temps du skieur en secondes) x 100

4- La sélection des athlètes doit se faire en fonction du cumulatif des points (%) du meilleur résultat en style classique et du meilleur résultat en style libre. Pour les deux courses de sélection, le cumulatif est constitué du % de la course libre et du % de la course classique.

## Inscription

Ouverture des inscriptions en ligne sur [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca) le jeudi 22 décembre 2016.

Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription sur [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca) et sont non remboursables. En cas d'annulation pour cas de force majeure (ex., conditions météorologiques), nous rembourserons les inscriptions moins les frais engagés.

### Frais d'inscriptions

Catégories	Virée Nocturne (samedi soir)
Coureurs des bois	30 \$
Rapido	
Défi Des-Génération	20\$ par personne

  

Catégories	Virée Hivernale/ Finales des Jeux du Québec (dimanche)
2000 et avant	25\$ par course
2004 à 2001	20\$ par course
2005 à 2011 & Paranoordique	12\$ par course

## Date limite

Jeudi 19 janvier 2017 à 23h59 sur [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca)

Les inscriptions de dernière minute, le matin de la course, coûtent 10 \$ de plus par course. Elles sont acceptées avant 8h30 pour les courses du matin et avant 12h30 pour les courses de l'après-midi.

## Parcours

Voir notre site web: [www.monteriski.ca](http://www.monteriski.ca)

À partir du 22 décembre 2016

## Stade

Voir notre site web: [www.monteriski.ca](http://www.monteriski.ca)

À partir du 22 décembre 2016

## Entraînement

Dans la mesure du possible, les pistes sont ouvertes de 8h00 à 9h00 pour évaluation du parcours.

**Réunion des entraîneurs**

La réunion se tiendra le 22 janvier 2017 à 8h30 au chapiteau situé près du site des compétitions.

**Ordre des départs**

En avant-midi, pour la moyenne distance en style classique, il s'agira de départs de masse selon l'ordre du tirage au sort.

En après-midi, pour le sprint style libre, les départs seront individuels avec un délai de 15 secondes entre chaque départ selon l'ordre du tirage au sort.

Les quatre meilleurs temps de chaque catégorie se classeront pour la finale. La finale de chaque catégorie se fait en départs groupés (mass start).

**Remise des dossards**

La remise des dossards se déroulera de 8h15 à 10h00, pour les compétitions du matin et de 13h00 à 13h20, pour les compétitions de l'après-midi, au chapiteau situé près du site des compétitions.

Ceux qui participent aux deux courses devront remettre leurs dossards après chacune des courses.

Les clubs, équipes et/ ou athlètes devront déboursier des frais de remplacement de dossard de 50 \$ pour chaque dossard manquant à la fin de chaque course.

**Médailles**

Des médailles seront remises aux athlètes, femmes et hommes, ayant obtenu les trois premières positions pour chacune des catégories maîtres, sénior, U23, junior A, junior B, juvénile, Jeux du Québec, peewee et atome, et ce, pour chaque course.

La remise des médailles est prévue pour les courses de style classique vers 12h15 au chapiteau près du site de compétitions.

Pour les courses de style libre, la remise des médailles est prévue près du site de compétitions, environ trente minutes après l'arrivée du dernier coureur.

Les positions seront obtenues à partir des résultats non officiels.

**Salle de fartage**

La salle de fartage et le chalet d'accueil du Parc national Mont-St-Bruno seront ouverts à partir de 7h00.

<b>Résultats officiels</b>	<p>Les résultats officiels par catégories seront disponibles sur <a href="http://ww.zone4.ca">ww.zone4.ca</a> et sur le site internet du Club de ski de fond Montériski, <a href="http://www.monteriski.ca">www.monteriski.ca</a> .</p> <p>Les résultats officiels pour les Finales régionales Jeux du Québec seront envoyés par courriel aux athlètes éligibles dans cette catégorie et seront aussi affichés sur la page facebook de Montériski, <a href="https://www.facebook.com/pages/Club-de-ski-de-fond-Monteriski/183568864986823">https://www.facebook.com/pages/Club-de-ski-de-fond-Monteriski/183568864986823</a>.</p>
<b>Alimentation</b>	<p>Un service de restauration est offert par la Sépaq au chalet principal de même qu'un espace lunch.</p>
<b>Hébergement</b>	<p>Vous pouvez trouver des sites d'hébergement sur : <a href="http://www.bonjourquebec.com/gc-fr/hebergement.html">http://www.bonjourquebec.com/gc-fr/hebergement.html</a></p>
<b>Stationnement</b>	<p>Les trois stationnements du Parc national du Mont-Saint-Bruno sont disponibles. À noter que le site de compétition est près du premier stationnement. Celui-ci est situé à gauche tout de suite après la guérite de l'entrée principale.</p>
<b>Médical</b>	<p>La sécurité et les premiers soins sont assurés pendant les courses par des patrouilleurs du Parc national du Mont-Saint-Bruno.</p>
<b>Éthique pour le fartage</b>	<p>Considérant l'esprit de ces événements, les produits à haute teneur en fluor (poudre, bloc, pâte ou liquide) ne devront pas être utilisés. Seuls les farts de glisse conventionnels (HF, LF ou CH ou équivalent) seront acceptés.</p>
<b>Lampe frontale</b>	<p>Tous les skieurs prenant le départ de l'épreuve nocturne du samedi soir devront être munis d'une lampe frontale fonctionnelle et qui devra rester allumée pour toute la durée de l'épreuve.</p>