



# AVIS DE COURSE FINALE COUPE QUÉBEC

28 et 29 mars 2015

Parc régional de Val David – Val Morin, secteur Far Hills  
et volet régional



**Fondeurs-Laurentides**



<b>Nom de la compétition :</b>	Coupe Québec # 4
<b>Club-Hôte :</b>	Fondeurs- Laurentides
<b>Site :</b>	Parc régional de Val David – Val Morin, secteur Far Hills Val Morin
<b>Tarif accès aux pistes :</b>	La tarification pour ceux et celles qui voudront skier au Far Hills lors de la CQ est de \$15. Gratuit pour les jeunes de moins de 18 ans.
<b>Adresse :</b>	Le centre de ski Far Hills 5966, chemin du Lac La Salle, Val Morin J0T 2R0
<b>Directions :</b>	Voir la carte, Annexe 1 <a href="https://maps.google.ca/maps?hl=fr&amp;tab=wl">https://maps.google.ca/maps?hl=fr&amp;tab=wl</a>
<b>Dates :</b>	28 et 29 mars 2015
<b>Sanction :</b>	Ski de fond Québec (SFQ) Ski de fond Canada (SFC)

**Admissibilité :**

Les compétiteurs doivent détenir une licence de course annuelle provinciale SFQ et une licence de course nationale annuelle SFC pour participer aux épreuves du circuit, sauf à celles de la finale. La licence annuelle de SFC est nécessaire pour obtenir des points canadiens. Les licences annuelles sont obligatoires pour les coureurs du circuit provincial pour les catégories juvénile à sénior. Pour les participants à l'épreuve régionale, qui a lieu à même cette Coupe Québec, ceux-ci doivent se procurer des licences de jour SFQ et SFC au coût de 5\$ chacune. Les coureurs doivent se procurer les licences de jour lors de l'inscription en ligne en cochant la case appropriée sur le formulaire Zone4. Sinon, ils seront tenus de signer les formulaires de licences de jour au secrétariat de la course et de payer les montants requis pour avoir leur dossard de compétition.

Les compétiteurs venant de l'extérieur du Québec doivent posséder une licence de course délivrée et reconnue par leur province, état ou pays (selon la provenance) de résidence ou d'origine. Ils doivent pouvoir présenter cette preuve au besoin.

Réf : Cahier de charge-circuit coupe Québec et championnat Midget, règlement officiels  
Edition 2014-2015

[http://www.skidefondquebec.ca/evenements/cahier\\_reglements\\_final.pdf](http://www.skidefondquebec.ca/evenements/cahier_reglements_final.pdf)

## COMITÉ ORGANISATEUR

<b>Directeur d'épreuve :</b>	François Gagnon
<b>Secrétaire d'épreuve :</b>	Caroline Boyer, Andrée Perron
<b>Chef de piste :</b>	Marc Desjardins, Francis Wolfe
<b>Chef de stade :</b>	Bertrand Pouliot, Andrée Gagné
<b>Chef des contrôleurs :</b>	Denis Langdeau
<b>Chef chronomètre :</b>	Sophie Castonguay
<b>Délégué technique :</b>	Daniel Bellerose
<b>Règlements :</b>	L'événement respectera les règlements en vigueur émis par SFQ et SFC. Voir le lien suivant : <a href="http://www.ccski.com/Events/Rules-and-Regulations.aspx">http://www.ccski.com/Events/Rules-and-Regulations.aspx</a> <a href="http://www.skidefondquebec.ca/evenements/cahier_reglements_2015.pdf">http://www.skidefondquebec.ca/evenements/cahier_reglements_2015.pdf</a>
<b>Renseignements :</b>	Caroline Boyer (450) 431-4746 Cell : 450 602-0688 <a href="mailto:Info.coupe.quebec@gmail.com">Info.coupe.quebec@gmail.com</a> <a href="http://www.fondeurslaurentides.com">www.fondeurslaurentides.com</a>

## Programme des compétitions Finale Coupe Québec les 28 et 29 mars 2015

### PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

Catégorie (Âge au 31 décembre 2014)	Sexe	Samedi 28 mars style classique (Départ individuel)	
		Distance	Heure
Junior A 18-19 ans	M	15 km – bleu (3 x 5 km)	09 : 30
U23 20-21-22 ans	M	15 km – bleu (3 x 5 km)	09 : 30
Sénior (23 ans et plus)	M	15 km – bleu (3 x 5 km)	09 : 30
Junior B (16-17 ans)	M	10 km – bleu (2 x 5 km)	10 : 10
Junior A 18-19 ans	F	10 km – bleu (2 x 5 km)	10 : 30
U23 20-21-22 ans	F	10 km – bleu (2 x 5 km)	10 : 30
Sénior (23 ans et plus)	F	10 km – bleu (2 x 5 km)	10 : 30
Juvenile (14) 15 ans	M	7.5 km – bleu/vert (5 + 2,5 km)	10 : 55
Junior B (15) 16-17 ans	F	7.5 km – bleu/vert (5 + 2,5 km)	11 : 15
Juvenile (13) 14-15 ans	F	5 km – bleu (1 x 5 km)	11 : 35

**\*\*\* NOUVEAUTÉ \*\*\* Voir annexe 7**

Catégorie	Sexe	Dimanche le 29 mars 2015 Relais à l'américaine style classique	
		Distance	Heure
<b>Challenge Filles</b> Équipe de 2 (Juvenile et/ou Junior B)	F	3 x 500 mètres pour chaque coureur	<b>Premier départ à 9 heures</b>
<b>Challenge Garçons</b> Équipe de 2 (Juvenile et/ou Junior B)	M	3 x 500 mètres pour chaque coureur	
<b>Open Femme</b> Équipe de 2	F	3 x 1 kilomètre pour chaque coureur (1 km = 2 x boucle de 500m)	
<b>Open Homme</b> Équipe de 2	M	3 x 1 kilomètre pour chaque coureur (1 km = 2 x boucle de 500m)	

Vous devrez remettre la composition de vos équipes  
à la réunion des entraîneurs le vendredi 27 mars à 19 heures.  
Voir le formulaire d'inscription à l'annexe 9.

**Aussi, selon les conditions climatiques,  
le style des courses pourrait changer.  
Nous vous suggérons donc d'apporter vos skis de skate.**

## VOLET RÉGIONAL (28 et 29 mars)

Catégorie (Âge au 31 décembre 2014)	Samedi 28 mars style classique (Départ individuel)	
	Distance	Heure
Maitre homme 30 et +	15 km - bleu (3 x 5 km)	09:30
Maitre femme 30 et +	10 km - bleu (2 x 5 km)	10:30
Midget garçon 12-13-14	4.6 km - rouge (2 x 2,3 km)	11:55
Midget fille 11-12-13	4.6 km - rouge (2 x 2,3 km)	12:10
Pee-Wee garçon 9-10-11-12	2.3 km - rouge (1 x 2,3 km)	12:25
Pee-Wee fille 9-10-11	2.3 km - rouge (1 x 2,3 km)	12:35
Atome garçon 5-6-7-8	600 mètres	12:50
Atome fille 5-6-7-8	600 mètres	12:50

**\*\*\* NOUVEAUTÉ \*\*\* Voir annexe 8**

Catégorie	Sexe	Dimanche le 29 mars 2015 Relais pour Pee-Wee et Midget Départ de masse pour Atome style classique	
		Distance	Heure
<b>Relève Fille</b> Équipe de 2 ( Pee-Wee et/ou Midget )	<b>F</b>	1 x 500 mètres pour chaque coureur	
<b>Relève Garçon</b> Équipe de 2 ( Pee-Wee et/ou Midget )	<b>M</b>	1 x 500 mètres pour chaque coureur	
<b>Atome (Départ de masse)</b>	<b>F / M</b>	500 mètres	

Vous devrez remettre la composition de vos équipes  
à la réunion des entraîneurs le vendredi 27 mars à 19 heures.  
Voir le formulaire d'inscription à l'annexe 9

## HORAIRE

V E N D R E D I		
Heure	Activité	Lieu
13h00 à 17h00	Accueil des compétiteurs et ouverture des pistes	Centre Far Hills
19h00	Réunion des entraîneurs	Centre Far Hills
21h00	Fermeture salle de fartage	Chapiteau extérieur

S A M E D I		
Heure	Activité	Lieu
6h00	Ouverture des pistes et salle de fartage	
8h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du plateau de départ
9h30	Premier départ Coupe Québec et Maitre	
11h55	Départ volet régional (Atome à Midget)	
13h15	Remise des médailles	Podium extérieur près du chalet Far Hills
13h30 à 16h00	Ouverture des pistes	
16h00	Réunion des entraîneurs	Centre Far Hills
21h00	Fermeture de la salle de fartage	Chapiteau extérieur

D I M A N C H E		
Heure	Activité	Lieu
8h00	Ouverture des pistes	
8h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du plateau de départ
8h45	Fermeture des pistes	
9h00	Premier départ	
30 min après la fin de la course selon les résultats non officiels	Remise des médailles	Podium extérieur près du chalet Far Hills

## Modalités d'inscription

### Frais

**Coupe Québec** : 40 \$ par course (licences SFQ et SFC requises) Ce prix inclut l'accès au centre de ski de fond (5 \$ par jour). L'accès aux pistes est gratuit le vendredi PM à compter de 13 heures pour les athlètes et entraîneurs.

**Relais** : 30 \$ par athlètes pour le relais du dimanche catégorie Coupe Québec. Ce prix inclut l'accès au centre de ski de fond (5\$ par jour)

### Volet régional :

Atome : 5 \$ samedi et dimanche (licence SFQ requise)

Pee-Wee et Midget : 20 \$ samedi et dimanche. (licence SFQ requise)

Maitre : 40 \$ par course le samedi et 30 \$ relais du dimanche. (licences SFQ et SFC requises)

**Licence d'un jour SFQ et SFC** (5 \$ chacune) disponible sur zone 4.

### Inscriptions

Début des inscriptions sur Internet le 28 février 2015 sur Zone4.

Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription en ligne [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca) et **sont non remboursables. En cas d'annulation, nous rembourserons les inscriptions moins les frais engagés.**

Date limite d'inscription : lundi 23 mars 2015 à 23h59.

Tout athlète désirant s'inscrire après cette date ne pourra le faire qu'avec l'accord des organisateurs et devra défrayer des frais additionnels par course, de 5 \$ pour les atomes, de 20 \$ pour les Pee-Wee et Midget et de 40 \$ pour les autres catégories.

Les inscriptions tardives (après le lundi 23 mars 2015 à 23h59) doivent être soumises aux secrétaires de la compétition par courriel à [info.coupe.quebec@gmail.com](mailto:info.coupe.quebec@gmail.com) pour approbation par le Jury.

### Parcours

Voir annexes 3 et 4. Trajet des parcours affiché aussi sur le site de compétition.

### Stade

Voir annexes 4 et 5.

**Entraînement**

Vendredi de 13h00 à 17h00  
Samedi de 6h00 à 9h15 et de 13h30 à 16h00  
Dimanche de 8h00 à 8h45

Les pistes et le circuit sprint peuvent être fermés selon les conditions climatiques.

Plateaux de départ et d'arrivée interdits en tout temps

**Réunion des entraîneurs**

Vendredi 27 Mars 2015 à 19h00 au Centre Far Hills  
Samedi 28 Mars 2015 à 16h00 au Centre Far Hills

**Tirage au sort**

Classement en fonction des points canadiens pour CQ (SFC 314) pour la course du samedi.

Tirage aléatoire pour volet régional lors du départ individuel

Pour le relais sprint on prendra le total de point à la LPC sprint des deux coureurs de l'équipe pour faire le classement. 326.4.2

Pour le relais du volet régional, le classement des équipes sera établi selon le calcul suivant : pour les Midget, nous ajoutons 10 points aux positions d'arrivée de la course du samedi et 20 points pour les Pee-Wee.

Le total des points de l'équipe sera utilisé par ordre croissant donc le plus petit pointage = première position sur la ligne de départ.

**Remise des dossards**

Au centre de ski Far Hills au secrétariat  
Samedi et dimanche à compter de 8 heures.



## **Remise des prix**

Les médailles de la Coupe Québec remises à chacune des compétitions sont fournies par Ski de fond Québec. Les médailles seront remises après chaque compétition aux trois premiers de chacune des catégories éligibles (Juvénile, Junior B, Junior A, Sénior (U23 et 23 et +) et Universitaires et aux trois premières du relais de chaque catégorie. De plus, une nouveauté cette année, en plus des équipes gagnantes une distinction sera remise au club ayant cumulé le plus de points. Voir en annexe 7 les règlements et le calcul des points.

Volet régional, les médailles seront remises après chaque compétition aux trois premiers de chacune des catégories. Voir en annexe 8 les règlements et le calcul des points.

La remise des prix aura lieu le samedi à 13h15 et dimanche 30 minutes après la fin de la course selon les résultats non officiels.

Un coureur qui ne se présente pas à la remise des médailles ou de bourse (faite dans un délai raisonnable) ne pourra y avoir droit.

## **Salle de fartage**

Le centre de ski Far Hills sous le chapiteau  
Vendredi de 13h00 à 21h00  
Samedi de 6h00 à 21h00  
Dimanche de 6h00 à 13h00

## **SERVICES AUX ATHLÈTES**

Alimentation : Repas chauds disponibles à la cantine (\$) et collation pour les athlètes près du stade.

Hébergement : Voir annexe 6

Stationnement : Sur le site, voir annexes 4 et 5.

Médical : Équipe de premiers soins sur le site.

## NOS COMMANDITAIRES



## NOS PARTENAIRES

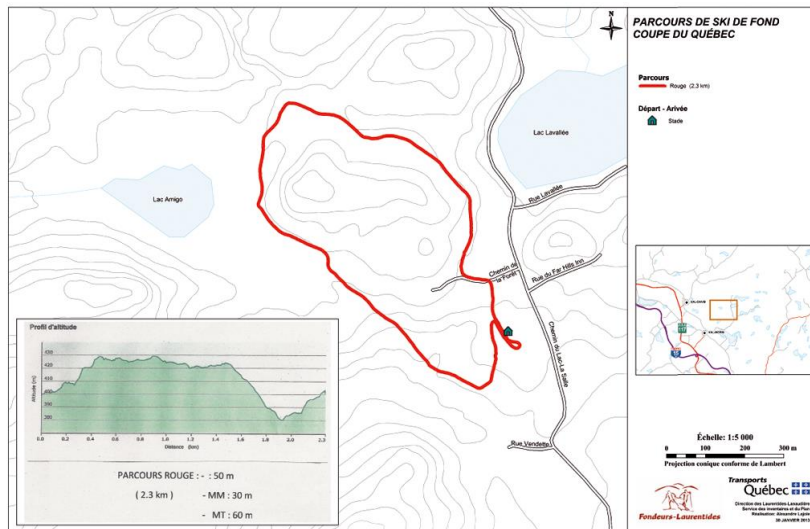
- Commissions scolaire de la Rivière du Nord
- Ville de St-Jérôme
- Conseil de développement de l'excellence sportive des Laurentides (CDESL)
- Parc régional Val-David-Val-Morin secteur Far-Hills
- Parc régional de la Rivière du Nord
- l'Association des Maîtres en ski de fond du Québec
- Regroupement de ski de fond des Laurentides (RSFL)
- Parc du Domaine Vert
- Ski de Fond Canada
- Ski de Fond Québec
- Loisirs Laurentides



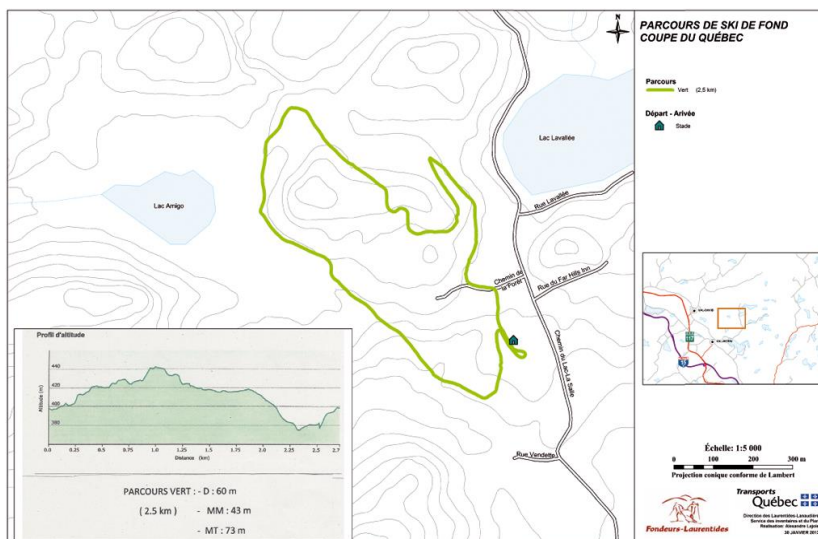
# TRAJET POUR SE RENDRE AU SITE



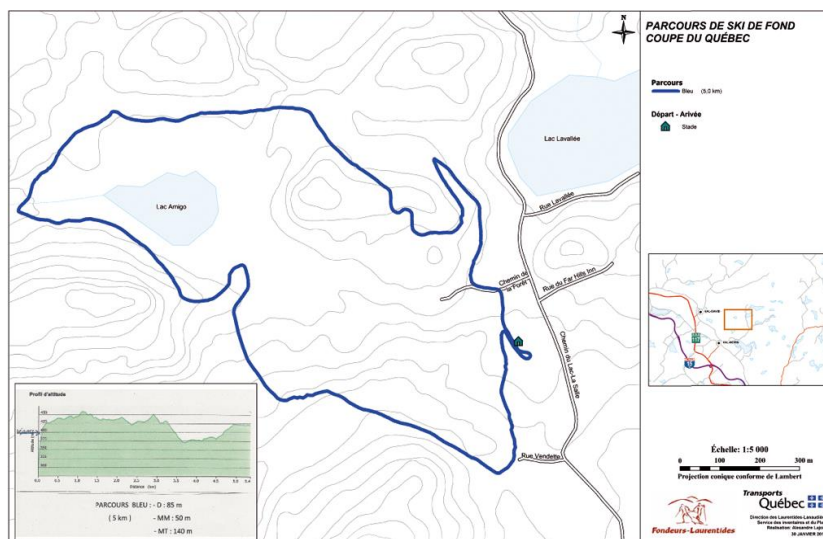
# PARCOURS



2.3 km

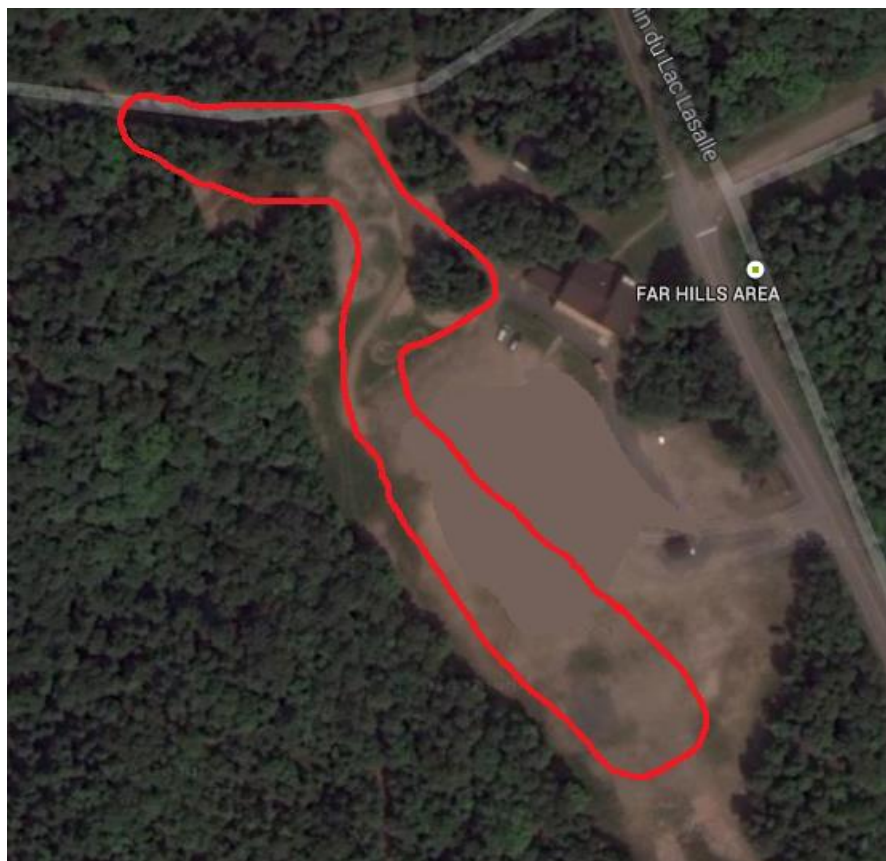


2.5 km



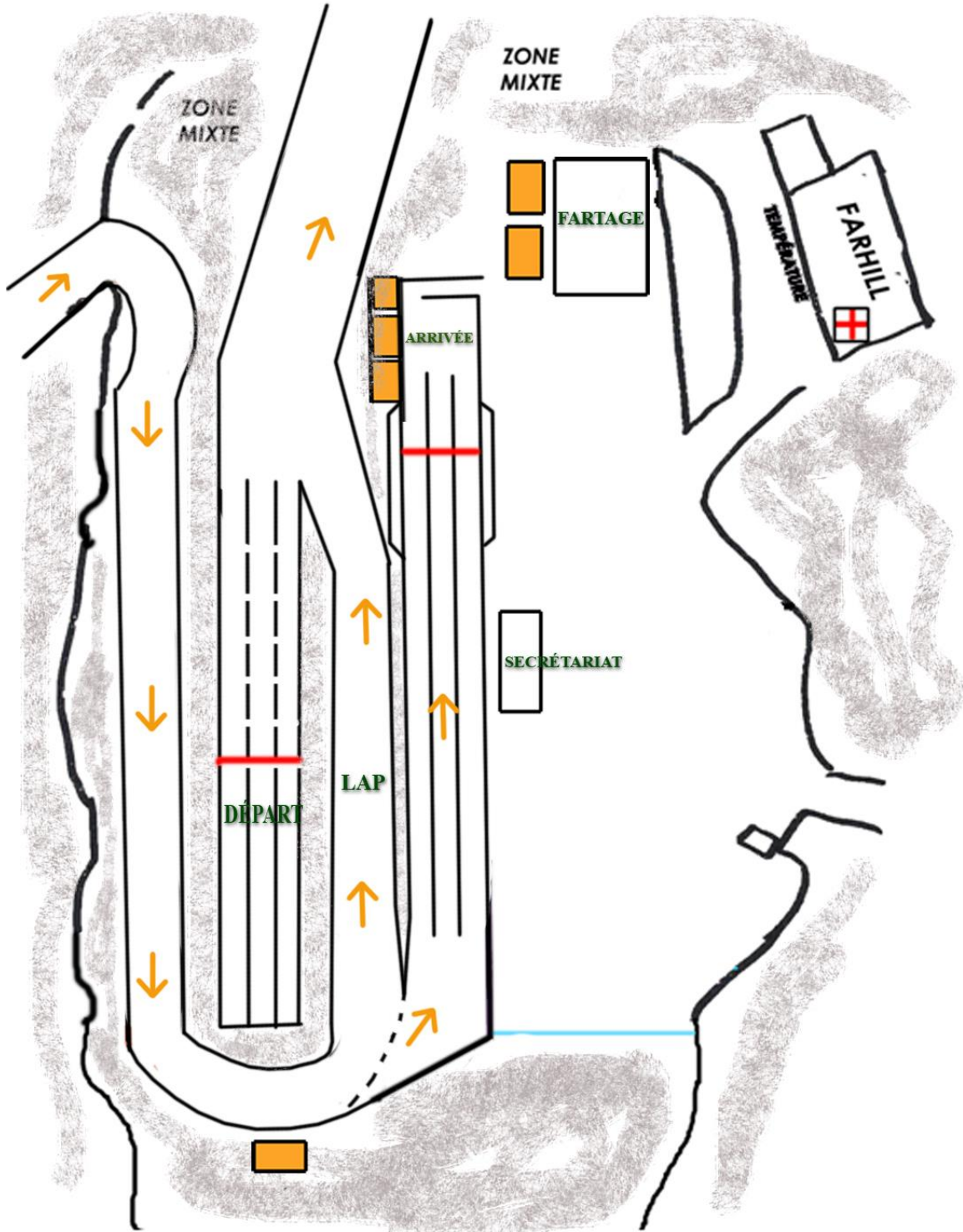
5 km

# PARCOURS Sprint



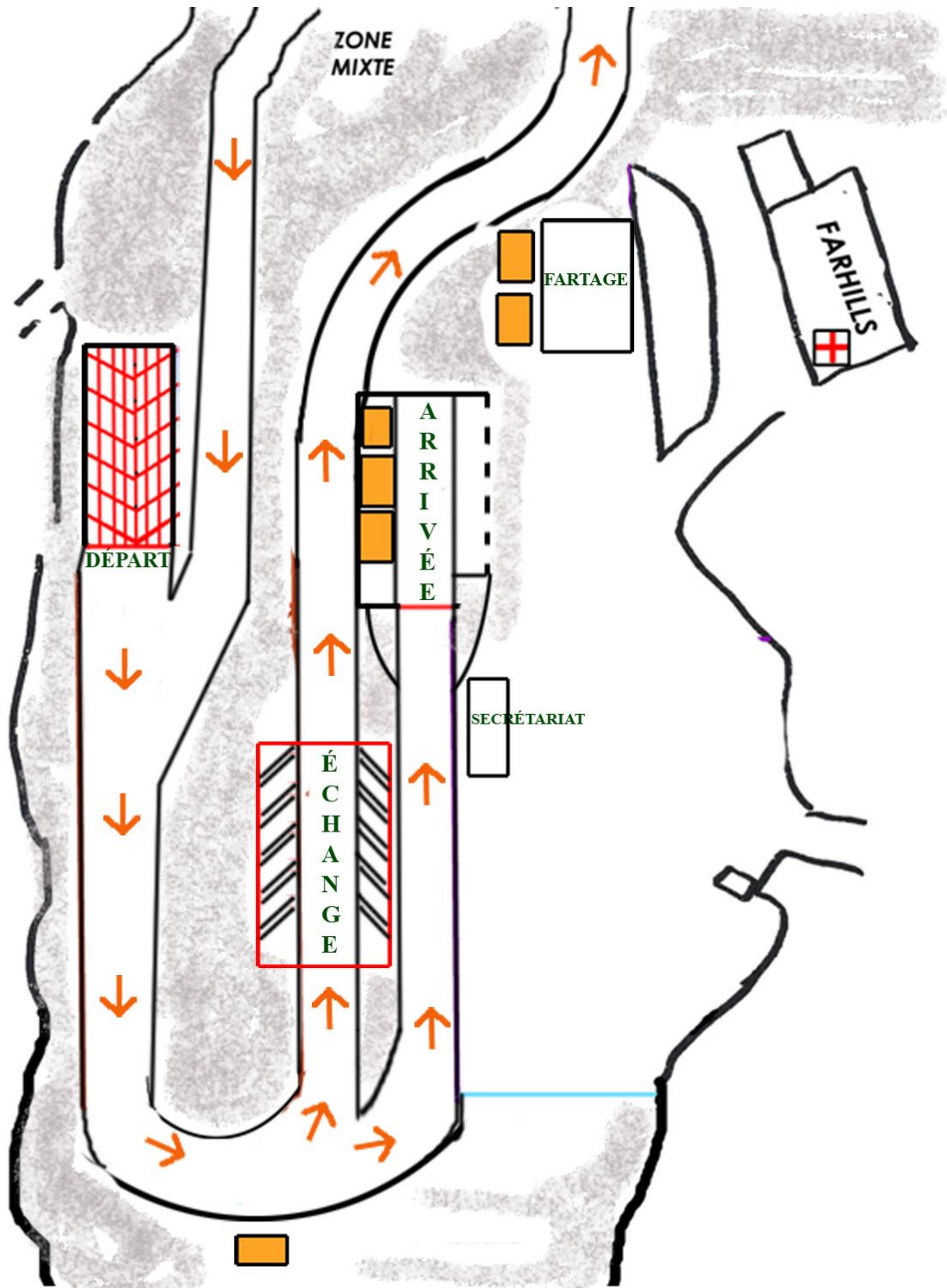
# PLAN DU STADE

28 mars 2015



# PLAN DU STADE

29 mars 2015



## HÉBERGEMENT

### Liste des Hôtels et Auberges

Adresse	Note
Association Touristique des Laurentides <a href="http://www.laurentides.com">www.laurentides.com</a> Tél : 1-800-561-6673	Pour informations ou réservations
<b>Centre de plein air de L'Académie Laurentienne</b> <b>1200, 14e Avenue, Val-Morin, Qc, J0T 2R0</b> Tél: 450-688-2418 Ou 819-322-2913 poste 225 Site : <a href="http://www.cpaacademielaurentienne.ca">www.cpaacademielaurentienne.ca</a> Courriel: <a href="mailto:mathieu.poissant@gmail.com">mathieu.poissant@gmail.com</a>	À 10 minutes de voiture du centre de ski Type Auberge Jeunesse avec les dortoirs 24\$ + taxes – par personne/par nuit Le petit déjeuner inclus Pour info ou réservation SVP contacter M. Mathieu Poissant Tél: 450-688-2418 Ou 819-322-2913 poste 225 Ou par courriel Courriel: <a href="mailto:mathieu.poissant@gmail.com">mathieu.poissant@gmail.com</a>
Motel Le Radisson 1480, route 117 Val-David (Qué) Tél: 1-877-880-2727 Site web : <a href="http://www.leradisson.com">www.leradisson.com</a> Courriel: <a href="mailto:info@leradisson.com">info@leradisson.com</a>	À 10 minutes de voiture du centre de ski Prix pour deux nuits Occupation simple 70\$ + taxes Occupation double 80\$ + taxes Le petit déjeuner continental est inclus dans le prix
Auberge Prema Shanti 1005 Tour du Lac - Vald-David (Qué) Site web : <a href="http://www.premashanti.ca">www.premashanti.ca</a> Courriel : <a href="mailto:info@premashanti.ca">info@premashanti.ca</a>	À 15 minutes de voiture du centre de ski
Auberge de jeunesse Chalet Beaumont 1451, rue Beaumont Val-David (Qué) Site web : <a href="http://www.chaletbeaumont.com">www.chaletbeaumont.com</a> Courriel : <a href="mailto:info@chaletbeaumont.com">info@chaletbeaumont.com</a>	À 15 minutes de voiture du centre de ski Type Auberge Jeunesse avec les dortoirs 26\$ + taxes – par personne/par nuit
Hôtel Manoir St-Sauveur 246 chemin du lac Milette St-Sauveur (Qué) 1-800-361-0505	À 20 minutes de voiture du centre de ski

Pour obtenir de l'information sur d'autres sites d'hébergement  
 aux alentours du Parc régional Val-David – Val-Morin, vous pouvez consulter ;

[www.valdavid.com](http://www.valdavid.com)  
[www.laurentides.com](http://www.laurentides.com)



**RÈGLEMENTS ET CALCULS**  
**CHAMPIONNAT « RELAIS – SPRINT EN ÉQUIPE »**  
**\*\*\* COUPE QUÉBEC \*\*\***

**Compilation des points pour déterminer le club champion au relais-sprint en équipe :**

- . Les points seront attribués selon le rang des équipes : (1<sup>er</sup> = 15 points, 2<sup>ème</sup> = 14 points, ... 15<sup>ème</sup> = 1 point...).
- . Le cumulatif des points des 4 meilleures équipes de chaque club participant (toutes catégories confondues) sera considéré pour déterminer le club gagnant. Ainsi, le club ayant le cumulatif le plus haut, sera déclaré club champion.
- . Le club qui aura moins de 4 équipes participantes, se verra attribuer 0 point pour la ou les équipes manquantes.
- . Si jamais il y a égalité entre 2 clubs pour déterminer le club champion, le meilleur pointage de la 5<sup>ème</sup> équipe sera considéré et ainsi de suite.
- . Équipes Mixtes : Les équipes mixtes seront admises, mais ne seront pas considérées pour la compilation des points pour déterminer le club gagnant.

**Spécifications :**

- . Les catégories :
  - Challenge H & F
  - Open H & F
- . Parcours : 500m
- . Style : classique
- . Départ de masse, 5 traces (10 à 12 coureurs)
- . Ordre de départs : total des points canadiens des 2 coureurs.
- . Tours et distance :
  - Open : 3 x 2 boucles de 500 mètres par coureur
  - Chalenge : 3 x 500 mètres par coureur

**Demi-finale chrono :**

- . S'il y a plus d'une vague pour le départ d'une catégorie, les finalistes seront choisis parmi les 10 meilleurs temps-chrono de toutes les vagues.
- . Si une catégorie ne compte pas plus de 10 équipes participantes, ces équipes passeront automatiquement en finale.
- . Les équipes ne s'étant pas qualifiées pour la finale, recevront les points selon leur rang-chrono. Exemple : 11<sup>ème</sup> = 5 points, 12<sup>ème</sup> = 4 points ....

**Finale :**

Les 10 meilleurs temps des demi-finales de chacune des catégories passeront en finale.

**RÈGLEMENTS ET CALCULS**  
**CHAMPIONNAT « RELAIS – SPRINT EN ÉQUIPE »**  
**\*\*\* VOLET RÉGIONAL \*\*\***

**Spécifications :**

- . Les catégories :
  - Relève (Midget et Pee-Wee / garçon et fille) : Relais 1 x 500 mètres par coureur
  - Atome (garçon et fille) : Course 500 mètres / départ de masse
- . Parcours : 500 m
- . Style : classique
- . Départ de masse, 5 traces (10 à 12 coureurs)
- . Ordre de départs : le classement des équipes sera établi selon le calcul suivant :  
Pour les Midget, on ajoute 10 points aux positions d'arrivée de la course du samedi et 20 points pour les Pee-Wee. Le total des points de l'équipe sera utilisé par ordre croissant donc le plus petit pointage = première position sur la ligne de départ.

N.B. : Les catégories du volet régional ne seront pas comptabilisées dans le cumulatif pour le club gagnant. Il y aura par contre, remise de médailles aux trois premières équipes de chaque catégorie comme pour les équipes de la Coupe Québec.

## Banquet Méritas Ski de fond Québec

**Samedi soir 28 mars**

**Lieu :** Les fins Gourmets du Nord  
585 Boul des Laurentides, Piedmont QC J0R 1K0

**Coût :** 35 \$/personne

**Menu :** Repas « Cabane à sucre »

**Inscription :** Zone4 (**Aucune inscriptions tardives**)

Vous devez réserver votre place sur Zone4 en même temps que vos inscriptions aux courses de la finale Coupe Québec.

Cette année le banquet sera sous le thème du

**PLAISIR À SKI**

**Chaque club est invité à nous démontrer par une vidéo d'une durée maximale de 2 minutes tout le « gros fun noir » que les athlètes, futurs athlètes, entraîneurs, bénévoles et parents ont durant les activités de leur club!**

**Prix de la vidéo gagnante sera remis au club.**



**FINALE COUPE QUÉBEC 2015 RELAIS SPRINT D'ÉQUIPES– FORMULAIRE D'INSCRIPTION**  
**DIMANCHE, le 29 mars – Style classique**

**COMPOSITION DES ÉQUIPES : A soumettre au secrétariat avant la réunion des entraîneurs vendredi le 27 mars 2015**

**Entraîneur:** \_\_\_\_\_

Open:	Junior A et +
Challenge:	Juvenile et Junior B
Relive:	Pee-Wee et Midget

Nom des coureurs		Club	No équipe	Catégorie	Équipe officielle	Secrétariat	
1					Oui <input type="checkbox"/>		
2					Non <input type="checkbox"/>		

Nom des coureurs		Club	No équipe	Catégorie	Équipe officielle	Secrétariat	
1					Oui <input type="checkbox"/>		
2					Non <input type="checkbox"/>		

Nom des coureurs		Club	No équipe	Catégorie	Équipe officielle	Secrétariat	
1					Oui <input type="checkbox"/>		
2					Non <input type="checkbox"/>		