



COUPE QUÉBEC ET CHAMPIONNAT MIDGET

RÈGLEMENTS OFFICIELS

**À l'attention des délégués techniques,
entraîneurs, compétiteurs et organismes hôtes**

ÉDITION 2011-2012



TABLE DES MATIERES

1. Documents de référence
 2. Demande d'accueil
 3. Admissibilité
 4. Attribution de la Coupe Québec
 5. Format des courses
 6. Organisation
 7. Avis de course
 8. Modalités d'inscription
 9. Préparation des listes de départ
 10. Réunion des entraîneurs
 11. Chronométrage
 12. Résultats des compétitions
 13. Protêts
 14. Jury de compétition
 15. Médailles et prix
 16. Affichage commercial
 17. Sprint individuel
 18. Épreuve par équipe
 19. Sécurité et premiers soins
 20. Devoirs du délégué technique
 21. Responsabilités des parties prenantes
- Annexe 1 – Règlementation spécifique pour le volet universitaire
- Annexe 2- Directives pour le ski paranordique
- Annexe 3- Visibilité des partenaires de SFQ



PRÉAMBULE

La Coupe Québec comprend huit ou dix courses réparties de manière équitable entre les deux styles et entre les distances courtes, moyennes et longues, et ce, pour toutes les catégories au programme. Quatre ou cinq milieux hôtes sont recrutés pour accueillir ces courses. Bien qu'un classement cumulatif couronne les champions des différentes catégories, les courses de la Coupe Québec, servent également à identifier les membres de la délégation du Québec pour les Championnats canadiens ainsi que les membres de l'Équipe du Québec et Développement.

Les règlements officiels de la Coupe Québec, édition 2011-2012 ont été préparés par Ski de fond Québec et approuvés par le Comité des officiels de Ski de fond Québec (SFQ). Ils ont été élaborés pour garantir aux épreuves du circuit le même niveau de qualité afin d'offrir aux athlètes une expérience relevée. Ce document permet aux clubs hôtes de mettre en place ce qui est nécessaire pour accueillir une course dédiée à l'élite québécoise du ski de fond et bien la gérer.

Ces règlements sont destinés aux délégués techniques (DT), aux entraîneurs de même qu'aux compétiteurs et comités organisateurs locaux (COL). Ceux-ci devront respecter tous les règlements en vigueur tels qu'ils sont édictés.

Cependant, pour le déroulement des compétitions, les Règlements de Ski de fond Canada (SFC) novembre 2009 (incluant la réglementation de la Fédération internationale de ski (FIS)) s'appliquent. Dans les cas où une épreuve de la Coupe Québec est intégrée à un événement de sanction nationale, les normes et règlements en vigueur pour cet événement prévalent sur ceux de la Coupe Québec. Veuillez également prendre note que le Modèle de compétition révisé (MCR) en juillet 2010 est en vigueur.

Pour obtenir plus de renseignements, veuillez communiquer avec Ski de fond Québec avec Sylvie Halou au 819-322-7319 ou à sylviehalou@skidefondquebec.ca

www.skidefondquebec.ca



1. DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- 1.1 La gestion des courses de la Coupe Québec est basée sur quatre documents :
- Règlements de la Coupe Québec
 - [Règlements des épreuves de ski de fond](#)
 - [Manuel des officiels de Ski de fond Canada](#)
 - [Le manuel des organisateurs de SFC](#) pour les épreuves nationales s'il y a lieu
 - Modèle de compétition révisé

2. DEMANDE D'ACCUEIL

- 2.1 Les clubs qui désirent accueillir une épreuve de la Coupe Québec doivent remplir le [Formulaire de demande d'accueil](#) et s'assurer de se conformer aux critères pour la tenue d'une épreuve de la Coupe Québec. Le formulaire doit être acheminé à Ski de fond Québec au moins deux semaines avant la tenue de son assemblée générale ayant habituellement lieu en septembre.
- 2.2 Une épreuve de la Coupe Québec peut être tenue en combinaison avec une course d'un autre circuit.

3. ADMISSIBILITÉ

- 3.1 Les intervenants doivent répondre à certains critères d'admissibilité pour pouvoir participer à la Coupe Québec

Club : Un club doit être affilié à Ski de fond Québec et remplir tous les critères exigés par une telle affiliation

Entraîneurs : Les entraîneurs doivent posséder une carte de membre «entraîneur» de Ski de fond Québec afin de pouvoir représenter officiellement leur club aux réunions d'entraîneurs.

Compétiteurs : Les compétiteurs doivent détenir une licence de course provinciale SFQ et une licence de course nationale. La licence de course nationale est nécessaire pour obtenir des points canadiens. Les compétiteurs qui ne possèdent pas de licence nationale de SFC pourront se procurer une licence d'un jour nationale au coût de 5 \$ lors de l'inscription en ligne. 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. La [licence de jour SFQ](#) est disponible pour participer aux épreuves de la **Finale seulement**. Les participants peuvent se procurer la licence de jour lors de l'inscription **à la Finale**. Les participants qui ne se procurent pas une licence de jour SFQ lors de l'inscription en ligne sont tenus de signer le formulaire au secrétariat de la course pour avoir leur dossard de compétition.

- 3.2 Les catégories d'âge suivantes sont représentées sur le circuit de la Coupe Québec : juvénile, junior B, junior A, U23, sénior et para nordique. Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie suivante ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le MCR. L'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la nouvelle catégorie.
- 3.3 Les coureurs de 23 ans et moins au 31 décembre de l'année en cours obtiendront un classement distinctif à condition de s'inscrire dans la catégorie Open et de cocher la case U23 sur le formulaire d'inscription en ligne.



- 3.4 Le circuit de la Coupe Québec est sanctionné par Ski de fond Québec et par Ski de fond Canada.. La sanction de SFC permet aux coureurs d'obtenir des points canadiens (LPC.)

4. ATTRIBUTION DE LA COUPE QUÉBEC

- 4.1 Les athlètes en compétition pour le titre de champion de la Coupe Québec sont ceux des catégories junior A et sénior (U23 et 23 et +), hommes et femmes, qui courent dans la catégorie Open.
- 4.2 Les classements cumulatifs de la Coupe Québec dans chacune des catégories seront déterminés en retenant les sept meilleurs résultats **des neuf ou 10 épreuves individuelles**. Le départ à l'épreuve individuelle à la Finale est obligatoire pour obtenir un classement cumulatif.
- 4.3 Les athlètes absents à la Finale parce qu'ils participent en même temps à une autre compétition de niveau supérieur en tant que membre de l'Équipe du Québec ou du Canada n'auront pas à se conformer au critère de présence obligatoire à la Finale pour obtenir un classement cumulatif.
- 4.4 En cas d'égalité dans les points au cumulatif, les huitièmes meilleurs résultats seront considérés. Si un huitième résultat n'est pas disponible pour un ou l'autre des compétiteurs ou dans l'éventualité d'une nouvelle égalité, le résultat obtenu lors de la Finale servira à rompre l'égalité.
- 4.5 Les points utilisés pour constituer le classement cumulatif seront les points en pourcentage obtenus à chacune des épreuves. Le premier obtient 100 points. Les coureurs suivants obtiennent des points en divisant leur temps par le temps du vainqueur. Le calcul du cumulatif lors des sprints tient compte des résultats obtenus à la finale.
- 4.6 Ski de fond Québec remettra également des bourses en argent pour le classement cumulatif aux trois meilleurs (homme et femme) des catégories juvénile, junior B, junior A, et sénior. (incluant U23).
- 4.7 Un classement cumulatif sera aussi établi par année de naissance pour les catégories juvénile et junior B, masculin et féminin.
- 4.8 Le club champion de la Coupe Québec sera déterminé en retenant les résultats des deux meilleurs athlètes (un homme et une femme) de chaque catégorie juvénile, junior B, junior A, et sénior, plus les quatre meilleurs athlètes suivants (deux hommes et deux femmes) toutes catégories confondues.



5. FORMAT DES COURSES

5.1 Les formats, les catégories et les styles admis pour les épreuves de la Coupe Québec sont les suivants :

Catégorie (Âge 31 décembre 2011)	Distances	Style	Formats
Juvenile fille (13)-14-15	Sprint : 800 à 1 000 m Distance : 2 à 10 km 2 à 3 km relais d'équipe ou prologue 5, 7,5 km 10 Km, départ de masse vers la fin de la saison	Classique Libre	Départ individuel Départ de masse Sprint individuel Relais sprint
Juvenile garçon (14)-15	Sprint : 800 à 1 000 m Distance : 2 à 15 km 2 à 3 km relais d'équipe ou prologue 5, 7,5, 10 km 15 km, départ de masse vers la fin de la saison		
Junior fille (B) (15)-16-17	Sprint : 800 à 1 200 m Distance : 2 à 20 km 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue 5, 7,5, 10 km 15 km départ de masse ou poursuite 20 km départ de masse vers la fin de la saison		
Junior garçon (B) 16-17	Sprint : 1 000 à 1 400 m Distance : 2 à 30 km 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue 5, 7,5, 10, 15 km 20 km départ de masse ou poursuite 30 km départ de masse vers la fin de la saison		
Junior femme (A) (17)-18-19	Sprint : 800 à 1 200 m Distance : 2 à 20 km 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue 5, 7,5, 10 km 15 km départ de masse ou poursuite 20 km départ de masse vers la fin de la saison		
Junior homme (A) (17)-18-19	Sprint : 1 000 à 1 400 m Distance : 2 à 30 km 2 à 4 km relais d'équipe ou prologue 10, 15 km 20 km départ de masse ou poursuite 30 km départ de masse vers la fin de la saison		
Femme (U23) 20-21-22	Sprint : 800 à 1 400 m Distance : 3 à 30 km 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue 5, 7,5, 10, 15 km 20 km départ de masse ou poursuite 30 km départ de masse vers la fin de la saison		
Homme (U23) 20-21-22	Sprint : 1 000 à 1 800 m Distance : 3 à 50 km 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue 10, 15, 20 km 30 km départ de masse ou poursuite 50 km départ de masse vers la fin de la saison		
Femme 23 et +	Sprint : 800 à 1 400 m Distance : 3 à 30 km 3 à 5 km relais d'équipe ou prologue 5, 7,5, 10, 15 km		



	20 km départ de masse ou poursuite 30 km départ de masse vers la fin de la saison		
Homme 23 et +	Sprint : 1 000 à 1 800 m Distance : 3 à 50 km 3 à 5 km prologue, 10 km relais par équipe 10, 15, 30 km 50 km fin de la saison		

- 5.2 Le calendrier doit comporter au moins deux courtes, deux moyennes et deux longues distances, une dans chaque style. **Deux ou trois courses ont lieu lors de chaque rendez-vous**, une dans chaque style et les départs doivent être donnés de manière individuelle pour une course et en départ de masse pour l'autre, préférablement pour les moyennes et les longues distances. La longue distance doit être organisée préférablement le samedi pour permettre aux équipes de partir le plus tôt possible le dimanche.
- 5.3 Idéalement, le circuit devrait comporter deux sprints individuels, un dans chaque style. Si on ne peut en organiser qu'un seul, il est présenté en libre et en classique en alternance à chaque année.
- 5.4 La course par équipe est un relais à l'américaine et a lieu le dimanche lors de la Finale. Le style alterne chaque année. Le départ est donné en masse en demi-chevron. Les positions de départ sont alors déterminées par le classement de l'année précédente. Seule l'équipe numéro 1 d'un club qui a obtenu un classement lors du relais précédent pourra obtenir une position de départ préférentielle sur la grille dans la même catégorie. Les autres positions de départ seront attribuées à l'arrière pour les équipes numéro 2 et suivantes par tirage au sort ainsi que pour les équipes de club qui n'ont pas participé au relais précédent.

6. ORGANISATION

- 6.1 Le comité organisateur de chaque tranche de la Coupe Québec doit faire parvenir le [formulaire de demande de sanction d'un événement](#) dûment rempli, au plus tard le 1^{er} novembre 2011, afin de valider la couverture d'assurance responsabilité civile des organisateurs et des participants. Le directeur d'épreuve reconnaît par le fait même avoir pris connaissance du présent cahier des règlements et en accepte le contenu. En outre, le club hôte est tenu de parapher [l'Entente entre le club hôte d'une tranche de la Coupe Québec et Ski de fond Québec](#) dès sa désignation.
- 6.2 Le club hôte de chaque événement sera responsable de l'organisation entière de la compétition.
- 6.3 Les officiels majeurs de l'organisation sont :
- le directeur de l'épreuve
 - le secrétaire de compétition
 - le chef des pistes
 - le chef de stade
 - le chef de chronométrage
 - le chef des contrôleurs

Il est recommandé que les officiels majeurs détiennent un certificat de niveau 2de SFC. Le comité de course nomme d'autres officiels en nombre suffisant pour le bon déroulement des épreuves. Ceux-ci devraient posséder la certification de niveau 1 et 2.



Les principaux officiels impliqués dans une compétition doivent être âgés de 18 ans ou plus.

A cet égard, le directeur d'épreuve doit vérifier si les officiels possèdent la qualification requise pour leur poste respectif et s'ils ont l'âge requis.

Les devoirs et fonctions de chaque officiel majeur mentionnés en 6.3 sont décrits dans le manuel des officiels de Ski de Fond Canada (novembre 2009).

- 6.4 La tenue d'un volet régional pour les catégories midget et plus jeune intégré à une épreuve de la Coupe Québec est permise.

Les départs de masse sont encouragés pour le volet régional afin de permettre l'inscription des participants le matin même de la course (si l'organisation le désire). Toutefois, les règles de participation aux compétitions sanctionnées seront naturellement en vigueur ; les participants devront donc posséder une licence de course en règle. Le coût des licences d'un jour pour les volets régionaux aux Coupes Québec est de 5\$.

- 6.5 Chaque organisme hôte devra faire sa publicité avant et après chaque compétition auprès de ses médias locaux et collaborer à la diffusion au niveau provincial. (Voir annexe 3 pour visibilité des commanditaires SFQ) – (Nouveau)

- 6.6 L'organisme hôte a la responsabilité de prendre des photos lors de l'évènement et, une fois triées, d'en faire parvenir par [courriel](#) à Ski de fond Québec dans un délai maximum de 48 heures.

- 6.7 Chaque organisation est encouragée à organiser une activité pour aider les compétiteurs à socialiser. Cependant, dans la planification de cette activité, le comité organisateur doit tenir compte des contraintes imposées par la préparation de la course du lendemain.

- 6.8 Les distances et les styles des courses doivent être respectés tels que détaillés dans ce cahier. En cas de force majeure, suite à une recommandation de l'assemblée des entraîneurs, le jury de compétition d'une tranche a le pouvoir décisionnel de changer le style et la distance prévus.

- 6.9 L'organisme hôte, dans la mesure du possible, mettra à la disposition des équipes une école qui servira de site d'hébergement. Si tel est le cas, on devra y retrouver des vestiaires avec douches et une salle de fartage.

De plus, on devra fournir une liste des motels, hôtels, auberges de la région ainsi que les prix par chambre et des forfaits si disponibles.

- 6.10 Le comité organisateur local doit mettre à la disposition des équipes une ou des salles de fartage pouvant contenir un minimum de 100 techniciens. Les salles de fartage doivent être bien aérées, bien éclairées et bien alimentées en électricité (200 ampères minimum). Le COL n'est pas tenu de fournir des bancs de fartage.

- 6.11 Un chalet chauffé avec une grande salle de repos pouvant accueillir un minimum de 200 personnes, avec espaces pour se changer, un approvisionnement en eau potable et une concession alimentaire doit être disponible. Il doit y avoir suffisamment de toilettes pour desservir la clientèle attendue. (Ajout de toilettes chimiques si nécessaires) Un stationnement suffisamment grand pour accueillir la clientèle attendue doit se trouver près du chalet principal à moins qu'un service de navettes ait été prévu.



- 6.12 Le COL doit avoir à sa disposition une cabine de chronométrage et une salle privée pour la compilation des résultats. Une salle de réunion doit aussi être disponible pour les réunions des entraîneurs et du jury.
- 6.13 Le COL doit aménager une salle de premiers soins avec tout l'équipement nécessaire.
- 6.14 Une salle de rangement du matériel pouvant également accueillir les bénévoles doit être disponible.
- 6.15 Des tableaux d'affichage bien à la vue des participants doivent être installés.
- 6.16 Les items suivants devront être clairement identifiés sur les lieux de la compétition :
- aires de départ et d'arrivée
 - pistes disponibles pour l'échauffement
 - bannières verticales de départ et d'arrivée
 - zone de relais ceinturée et sécuritaire (si applicable)
 - tableau indicateur des pistes
 - tableau indicateur de température
 - salle de fartage à proximité
 - roulotte de secrétariat
 - cabine de chronométrage
 - infirmerie et patrouille
 - tableau d'affichage pour ordre de départ et résultats
 - salle de réunion d'entraîneurs
 - salle du jury
 - aires de repos pour skieurs et spectateurs
- 6.17 Les commanditaires de la fédération devront obligatoirement être affichés selon les ententes négociées avec ces derniers. (voir détails annexe 3)
- 6.18 Le stade de départ et d'arrivée doit être situé, dans la mesure du possible, sur un plan horizontal de dimension approximative de 30 X 100 mètres. Idéalement, le stade devrait être alimenté en électricité.
- 6.19 Les parcours doivent être sécuritaires, équitables et offrir un minimum de défi technique :
- En principe, les pistes devraient comprendre : un tiers de montées définies en ascensions ayant un gradient variant entre 9% et 18% avec une différence de hauteur de plus de 10 mètres et quelques courtes ascensions ayant un gradient supérieur à 18%
 - Un tiers de terrain ondulant, roulant, qui utilise toutes les facettes du terrain avec de courtes montées et descentes (avec une différence de hauteur de 1 à 9 mètres).
 - Un tiers de descentes variées, demandant des techniques de descente versatiles.
 - Pistes d'une largeur de 3 m minimum et 4 m en montée pour le style libre et d'une longueur variant de 2,5 à 15 km
 - Pistes d'une largeur de 6 m minimum et d'une longueur variant de 500 m à 1,4 km pour les sprints
 - Piste d'arrivée de 75-100 m de long et de 6 m de large minimum pour trois traces minimum pour le style classique
 - Piste d'arrivée de 75-100 m de long et de 10 m de large minimum pour trois corridors pour le style libre



- 6.20 Une piste d'échauffement et d'essais des skis doit être prévue idéalement en dehors du parcours officiel.
- 6.21 Un site alternatif doit être identifié en cas de mesures de contingence.
- 6.22 Le COL doit pouvoir utiliser tout l'équipement de damage et de traçage des pistes. En outre, le parcours doit être entretenu à chaque nouvelle neige afin d'offrir une surface ferme lors de la course et offrir au moment de la course une couverture minimale de neige.
- 6.23 Le parcours doit être préparé de la même manière que pour la course lors de la journée d'entraînement. Le parcours doit être accessible à compter de 13 h le vendredi.
- 6.24 Les sentiers devront être balisés avec du matériel technique adéquat et de façon claire pour enlever tout doute aux compétiteurs et marqués à chaque kilomètre indiquant la distance parcourue.
- 6.25 Des radios avec fréquence VHF ou UHF avec un minimum de deux canaux doivent être mises à la disposition des officiels majeurs, du DT, des membres du jury, et du responsable des premiers soins.
- 6.26 Tous les officiels sont invités à lire le [Code d'éthique de Sports Québec](#) et le [Code de conduite de SFQ](#) des officiels et s'y conformer.

7. AVIS DE COURSE

- 7.1 L'avis de course est la responsabilité de l'organisme hôte. Il doit contenir toutes les informations nécessaires. Le [gabarit](#) doit être utilisé.
- 7.2 L'avis de course doit être envoyé au délégué technique pour révision au moins 60 jours à l'avance et publié sur le site Web de Ski de fond Québec au moins 30 jours à l'avance. Le DT avise le comité organisateur en cas de points litigieux dans l'avis de course afin qu'il y apporte les corrections nécessaires avant publication.

8. MODALITÉS D'INSCRIPTION

- 8.1 Les inscriptions doivent se faire en accord avec les directives décrites dans l'avis de courses émis par l'organisme hôte. Elles sont faites en ligne sur le site Web de [Zone 4](#) à la date limite d'inscription déterminée par l'organisme hôte. **Les fichier d'inscription et de résultats doivent présenter les commanditaires de Ski de fond Québec.**
- 8.2 Le formulaire d'inscription doit contenir les renseignements suivants :
- Nom
 - Date de naissance
 - Sexe
 - Adresse
 - Ville
 - Province
 - Code postal
 - Numéro de téléphone
 - Courriel



- Club (**selon l'inscription à SFC**)
 - Indication universitaire (UNV)
 - Coureur de 23 ans et moins (U23)
 - Coureur paranordique
 - Catégorie et distance
 - Numéro de la licence SFC
 - Numéro de la licence SFQ
 - Licence de jour SFC
 - Licence de jour SFQ
 - Formulaire d'abandon de recours
- 8.3 Les clubs pourront annuler l'inscription d'un athlète pour toute raison jusqu'à 18 h l'avant-veille d'un événement, c'est à dire le jeudi si les courses sont seulement le samedi et le dimanche.
- 8.4 Le COL doit afficher la liste des inscrits avec leurs points canadiens sur leur site Web l'avant-veille de la course à compter de 20 h pour permettre aux entraîneurs de la vérifier et de faire des corrections si nécessaire.
Il est recommandé aux entraîneurs de bien vérifier la catégorie des compétiteurs puisqu'un coureur qui est inscrit dans une catégorie dont la distance n'est pas conforme au MCR pourrait se voir refuser le départ.
- 8.5 Tous les compétiteurs doivent détenir des licences de course de SFQ et SFC en règle. Les compétiteurs qui ne figurent pas sur la liste à jour des détenteurs de licences provinciales de Ski de fond Québec au moment de la réception des inscriptions devront en défrayer les coûts au représentant de Ski de fond Québec. Aucun dossard ne sera remis aux participants inscrits qui ne détiennent pas de licence en règle pour la course.
- 8.6 Les coûts d'inscriptions par personne ne pourront dépasser 30 \$ par jour de courses individuelles et 20 \$ pour un sprint d'équipe (40 \$ par équipe). Les frais d'administration de l'inscription sur Zone 4 sont à la charge du participant.
- 8.7 Une redevance de 5\$ sera perçue par Ski de fond Québec pour chaque participant par épreuve. (à l'exclusion du volet régional si applicable).
- 8.8 Le paiement des inscriptions est exigé afin d'obtenir les dossards.
- ## 9. PRÉPARATION DES LISTES DE DÉPART
- 9.1 La liste « seeding » sera affichée sur le site web de la compétition au plus tard l'avant-veille précédant la course à 20 h. Les entraîneurs ont la responsabilité de la vérifier et d'avertir le COL des erreurs avant 14 h le vendredi.
- 9.2 Le tirage au sort pour les épreuves d'un même événement sera effectué préalablement à la réunion des entraîneurs
- 9.3 Une liste de départ par club par catégorie sera remise lors de la réunion des entraîneurs la veille de la course pour vérification. La liste finale de départ sera affichée au moins 45 minutes avant le premier départ de la journée.
- 9.4 Les groupes de départ à l'intérieur de chaque catégorie (groupement) seront formés selon la plus récente LPC. Les coureurs sans points canadiens seront placés dans le même groupe.
- 9.5 Voici la disposition des groupes pour les départs individuels selon le règlement 333.3.1 de Ski de Révision finale 24-10-2011



Fond Canada en fonction du nombre d'inscrits par catégorie de compétiteur :

<u># participants</u>	<u># groupes</u>
20 et moins :	2 groupes
21-40 :	3 groupes
41 et plus :	4 groupes

Les listes et grilles de départ sont construites en utilisant la LPC-distance. Les coureurs qui ne possèdent pas de points canadiens sont groupés et tirés ensemble. La répartition des groupes est faite selon les règlements canadiens en vigueur.

- 9.6 Les départs de masse sont faits en chevron alors que le skieur présent qui a le plus de points canadiens occupe la première place et ainsi de suite. Les skieurs sans points canadiens sont placés à l'arrière par tirage au sort double aléatoire.
- 9.7 Pour les épreuves de sprints la LPC-sprint est utilisée pour déterminer l'ordre de départ de la qualification.
- 9.8 Les positions de départ des catégories sont, pour les courses individuelles, différentes selon les distances des épreuves et selon l'aménagement des pistes. Il doit y avoir collaboration entre le directeur de course et le délégué technique pour fixer la séquence des catégories.
- 9.9 Le COL devrait utiliser un jeu de 500 dossards en lycra. Plusieurs clubs du Québec en possèdent.
- 9.10 Le club du compétiteur qui ne remettra pas son dossard devra payer 30 \$ pour le remplacement du dossard. La suspension peut suivre en cas de refus.
- 9.11 Les renseignements suivants doivent apparaître sur les listes de départ :
 - Nom
 - Catégorie
 - Année de naissance
 - UNV
 - U23
 - Club
 - Province
 - Numéro de licence SFC
 - Numéro de licence SFQ
 - Temps
 - Points canadiens

10. RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

- 10.1 Une réunion des entraîneurs doit être tenue la veille de chaque course. Il est possible de tenir une seule réunion la veille de la première course à condition que tous les points liés aux deux courses soient adéquatement couverts.



- 10.2 Le directeur de l'épreuve agit comme président de la réunion. Les autres officiels majeurs doivent y participer pour présenter leur secteur respectif au besoin et en cas de questions des entraîneurs.
- 10.3 Le [procès-verbal des réunions](#) doit être dressé par le secrétaire de la réunion et revu par le DT avant sa publication sur le site web de la course
- 10.4 L'ordre du jour suggéré est le suivant :
- Bienvenue
 - Appel des équipes
 - Présentation du comité organisateur (première réunion)
 - Félicitations aux gagnants (deuxième réunion)
 - Distribution des résultats (deuxième réunion)
 - Remerciements aux entraîneurs pour leur collaboration (deuxième réunion)
 - Remarques du délégué technique
 - Annonce du jury
 - Prévisions météorologiques
 - Présentation des épreuves
 - Ordre de départ
 - Vérification des inscriptions
 - Liste de départ
 - Parcours
 - Stade
 - Ravitaillement
 - Publication des résultats
 - Remise des prix
 - Services aux athlètes
 - Prochaines réunions
 - Remise des dossards

11. CHRONOMÉTRAGE

- 11.1 Les organisateurs doivent obligatoirement utiliser un système de chronométrage électronique avec porte de départ pour les départs individuels et cellule photoélectrique. La fédération possède un système de chronométrage pouvant être jumelé à celui du Centre national d'entraînement Pierre Harvey (CNEPH). La cellule photoélectrique, la porte de départ et des chronomètres imprimantes peuvent être loués au prix de 0,50 \$ par coureur auprès de Francine Laforce Bisson, responsable du système du CNEPH (francinelaforce@hotmail.com). Le transport de même que les piles sont aux frais de COL.

Pour l'année 2011-2012 les chronomètres Summit seront loués aux organisations qui ne possèdent pas de système au coût de 1 \$ par coureur, par course. Les piles nécessaires à leur utilisation sont aux frais du club.

- 11.2 Un système de chronométrage de secours devra être monté et sera utilisé en tout temps. Ce système comportera au moins trois équipes de chronomètres manuels.
- 11.3 Pour une compétition de sprint et un départ de masse, deux caméras vidéo à l'arrivée sont obligatoires, en plus d'un système de chronométrage électronique.
- 11.4 Pour les départs de masse, le départ manuel est autorisé.



12. RÉSULTATS DES COMPÉTITIONS

- 12.1 Les organisateurs doivent inscrire, à l'endroit prévu, les numéros de licence de Ski de fond Canada des compétiteurs. Les compétiteurs ne pourront obtenir de points canadiens si leur numéro de licence n'apparaît pas sur les résultats et/ou s'il n'est pas valide.
- 12.2 Pour les compétiteurs qui se seront procurés une licence nationale d'un jour et qui ne possèdent pas de numéro de Ski de fond Canada, aucun point canadien n'est alloué.

12.3 Les renseignements suivants doivent apparaître sur les résultats :

- Nom
 - Catégorie
 - Année de naissance
 - UNV
 - Nom de l'Université
 - U23
 - Club
 - Province
 - Numéro de licence SFC
 - Numéro de licence SFQ
 - Temps
 - Écart
- 12.4 Le logiciel de gestion des listes de départs et résultats officiellement utilisé par Ski de fond Québec est le système Zone4. Les organisateurs ne disposant pas de bénévoles qualifiés pour utiliser Zone 4 au cours de l'épreuve peuvent faire appel aux services du technicien attiré par SFQ. SFQ assume les honoraires du technicien, mais ses dépenses de transport, d'alimentation et d'hébergement devront être assumées par l'organisation.
- 12.5 Les résultats pour les coureurs U23 doivent être présentés de façon intégrée (une seule liste) à la liste Open en identifiant les athlètes par la mention «U23 ».
- 12.6 L'affichage non officiel des résultats se fait à mesure que les épreuves se terminent. Ils deviennent officiels 60 minutes après l'heure d'affichage non officiel s'il n'y pas de cas litigieux devant être réglé par le jury. En cas de litige, le jury doit rendre une décision au plus tard une heure après la fin des compétitions de la journée.
- 12.7 Les pointages cumulatifs pour le classement de la Coupe Québec seront calculés par Ski de fond Québec.
- 12.8 Les copies des résultats officiels devront être affichées après la remise des médailles. SFQ s'engage à afficher les résultats sur le site de la fédération. De même, les résultats doivent être affichés sur le site Web de Zone 4 au plus tard le lundi suivant la course.



13. PROTÊTS

- 13.1 Un versement de 25 \$ sera exigé pour chaque [protêt](#) logé. Le montant sera conservé par le comité organisateur advenant le rejet du protêt.
- 13.2 Un protêt peut être soumis seulement par un entraîneur de club s'il croit qu'un compétiteur, un entraîneur, un organisateur, un officiel ou même un spectateur a enfreint un des règlements qui régissent la compétition. Il remet son protêt signé au secrétariat qui réunira le jury de la compétition par la suite. L'entraîneur peut déposer son protêt jusqu'à 60 minutes après l'affichage des résultats non officiels de chaque catégorie. Le jury doit rendre une décision au plus tard une heure après la fin des compétitions de la journée.
- 13.3 En cas de divergence ou de litige persistant concernant les présentes règles, c'est le règlement de Ski de Fond Canada (édition novembre 2009) qui prévaut et le jury tranchera le débat.

14. JURY DE COMPÉTITION

- 14.1 Le jury de compétition comprend :
- le délégué technique
 - le directeur de course
 - Un membre du personnel de la fédération
- 14.2 Le jury de compétition doit vérifier si l'épreuve est organisée conformément aux règlements et selon l'intérêt des compétiteurs.
- 14.3 Les devoirs du jury de compétition sont explicités dans le document de règlements, novembre 2009 de Ski de fond Canada.
- 14.4 Le [procès-verbal des réunions du jury](#) doit être dressé par le secrétaire de la réunion et revu par le DT.

15. MÉDAILLES ET PRIX

- 15.1 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, **Senior (U23 et 23 et +)**).
- 15.2 **Des bourses seront aussi remises au premier coureur des catégories junior B, junior A, U23 et 23 et + qui totalise le meilleur résultat cumulatif de la fin de semaine de courses.**

Juvenile garçons	JVM (96-97)
Juvenile filles	JVF (96-97-(98))
Junior B garçons	JBM, (94-95)
Junior B filles	JBF,(94-95-(96))
Junior A hommes	JAM (92-93-(94)),
Junior A femmes	JAF (92-93-(94))
U23 hommes/femmes	(89-90-91)
Sénior hommes/femmes	(88 et avant)

Le calcul du cumulatif du weekend sera fait de la façon suivante :.

Pour chaque course on accordera :

1^{er} = 20 pts

Révision finale 24-10-2011



2^e = 19 pts

3^e = 18 pts...etc...

Le total du weekend sera fait sur 40 points

15.3 Le comité organisateur est encouragé à offrir des prix aux compétiteurs à l'aide de commandites négociées par l'organisation. Certains prix pourraient être distribués par la fédération selon les commandites négociées.

15.4 La remise des prix aura lieu 20 minutes après la publication des résultats non-officiels.

16. AFFICHAGE COMMERCIAL

16.1 La visibilité à accorder en tant que commanditaire principal du circuit devra être offerte en priorité sur tout autre matériel publicitaire venant des commandites négociées par le comité organisateur. Les ententes avec les commanditaires devront être faites de manière à éviter tout conflit éventuel avec les partenaires de l'organisation provinciale et de l'organisation locale. [Voir annexe 3](#)

16.2 Les bannières ou affiches promotionnelles fournies devront être disposées de façon visible des deux côtés intérieurs de l'aire de départ et arrivée, sur une distance de 10 mètres, ainsi que derrière le podium pour la remise des médailles.

17. SPRINT INDIVIDUEL

17.1

Les sprints individuels sont organisés selon les règlements en vigueur. En outre, les 30 premiers qualifiés accéderont aux quarts de finale. Les éliminatoires se dérouleront de la manière suivante :

Répartition des qualifiés selon leur rang lors de la qualification pour les quarts de finale (d'après les règles de Ski de fond Canada) :

Tableau A	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5
Position 1 à 20	1	4	5	2	3
	10	7	6	9	8
	11	14	15	12	13
	20	17	16	19	18
Position 21-25	21	24	25	22	23
Position 26-30	30	27	26	29	28

Répartition pour les demi-finales et les finales

D 1	D2	Finale B	Finale A
Q1 #1	Q4#1	D1#4	D1#1
Q1 #2	Q4 #2	D2#4	D2#1
Q2 #1	Q5 #1	D1#5	D1#2



Q2 #2	Q5 #2	D2#5	D2#2
Q3 #2	Q3 #1	D1#6	D1#3
R3-1*	R3-2*	D2#6	D2#3

*Le meilleur troisième et le deuxième meilleur troisième en quart de finale choisis en fonction de leur rang en qualification.

Il est possible de tenir des quarts de finales à quatre vagues lorsque le nombre de coureurs est moindre que 24 voir les règlements de SFC novembre 2009

18. ÉPREUVE PAR ÉQUIPE

- 18.1 L'épreuve par équipe est un relais à l'américaine
- 18.2 Chaque équipe doit compter deux skieurs (deux hommes ou deux femmes) appartenant au même club de compétition ou association régionale affilié à Ski de fond Québec. Une équipe composée de skieurs provenant de différents clubs affiliés à Ski de fond Québec ou de membres indépendants sera reconnue comme une équipe mixte. Les équipes sont formées à partir des catégories suivantes :
- Juvénile et junior B
 - Féminin :94-95-96-97-98
 - Masculin : 94-95-96-97
 - Open : junior A,U 23 et sénior
 - Féminin et masculin : 81 à 89-90-91-92-93-94
- 18.3 Plusieurs équipes pourront représenter le même club mais seulement une seule équipe sera sur la première ligne de départ selon le résultat du relais de l'année précédente.
- 18.4 Chaque entraîneur doit inscrire au secrétariat ses équipes deux heures avant la réunion des entraîneurs. Les équipes mixtes seront complétées pendant la réunion.
- 18.5 L'ordre des départs des skieurs d'une équipe pourra être changé jusqu'à deux heures avant le début de la compétition au secrétariat. Idéalement, l'ordre de départ ne devrait pas être changé.
- 18.6 L'aire de départ pour les relais devrait être préparée de la façon indiquée dans le manuel des officiels de Ski de fond Canada. Elle doit comporter des pistes ayant une distance d'au moins 1,5 m entre elles. Les premiers 100 mètres ne devraient pas comprendre de passages étroits ni de changements de direction trop brusques.
- 18.7 L'échange du relais doit se faire dans une zone longue de 45 m et de 15 m de large pour faciliter les échanges entre plusieurs équipes.
- 18.8 Pour chacun des participants de l'équipe, le dossard doit avoir le même numéro mais de centaines différentes par ex.1-101. Le surclassement est autorisé seulement si une équipe officielle n'est pas disponible dans le club ou l'association.
- 18.9 La première équipe qui franchit le fil d'arrivée composée de deux skieurs (hommes ou femmes) appartenant au même club affilié à SFQ sera déclarée championne du sprint d'équipe. Les équipes non-officielles formées de skieurs de différents clubs pourront prendre le départ mais ne seront pas éligibles aux médailles.



19. SÉCURITÉ ET PREMIERS SOINS

- 19.1 Tous les participants sont tenus de remplir et d'accepter la renonciation (modèle en vigueur à SFC doit être utilisé) en s'inscrivant. Ils devront également se conformer aux règlements édictés par Ski de Fond Canada (édition novembre 2009) et à ceux de Ski de fond Québec.
- 19.2 Pour leur propre sécurité les participants sont tenus d'agir de manière responsable :

a) Avant l'épreuve

Les participants sont tenus de :

- Déclarer à l'entraîneur tout changement de son état de santé qui empêche la pratique normale de sa discipline ou qui risque d'avoir des conséquences néfastes sur son intégrité corporelle ou celle des autres coureurs.
- Ne pas consommer ou être sous l'influence de boisson alcoolique, de drogue ou de substance illicites.
- Déclarer à l'entraîneur s'il utilise ou est sous l'influence de médicaments.
- S'assurer que son équipement est conforme aux règles en vigueur pour la saison en cours

En outre, dans des cas spéciaux et sur la demande du comité de course ou d'un des ses délégués, les participants doivent se soumettre à une visite médicale avant ou après la compétition.

b) Pendant l'épreuve

Le participant doit :

- S'il est dépassé par un autre participant, à la première demande, libérer la piste, même s'il y a des traces parallèles.
- À son passage au poste de contrôle ou à l'arrivée, signaler tout accident qu'il aurait observé sur la piste ou son abandon de l'épreuve.
- Suivre les indications des membres du comité de course et du service de sécurité et éviter toute intervention dans l'organisation de la compétition.
- Contrôler sa vitesse s'il n'est pas en mesure de négocier la pente ou le virage en sécurité

En outre, les responsables des premiers soins en fonction lors d'une compétition, particulièrement sur les pistes ou au stade, peuvent retirer un participant d'une épreuve s'ils constatent des problèmes physiques reliés à la température ou autres. Les participants sont alors priés d'acquiescer.

- 19.3 Le jury de compétition doit étudier et décider si une épreuve doit être modifiée, interrompue ou annulée si :
- Les conditions climatiques s'avèrent difficiles pour la pratique du ski de fond, telles que des vents forts, une grande humidité de l'air, des chutes de neige abondantes, ou des pistes glacées.
 - La température atteint moins de -20° pour une épreuve de 15 kilomètres ou moins
 - La température atteint moins de -18° pour une épreuve de plus de 15 kilomètres (la température la plus basse relevée aux différentes stations).



Les facteurs suivants doivent être pris en considération par le jury en ce qui concerne la sécurité par temps froid : la température, la durée de l'exposition, la distance de la compétition, le type de parcours et le facteur éolien.

On peut calculer l'indice de refroidissement éolien sur le site Web [d'Environnement Canada](#).

- 19.4 L'organisateur doit être couvert par une police d'assurance pour la responsabilité que lui-même, un de ses préposés ou un bénévole peut encourir en raison d'une faute commise dans l'exercice de ses fonctions ou à l'occasion de ses fonctions, pendant la durée de la compétition. Le montant de la garantie doit être d'au moins un million de dollars pour l'ensemble des sinistres survenus pendant la période de garantie.

En conséquence, les courses sont couvertes [par l'assurance de Ski de fond Canada](#) à travers la [sanction](#) de Ski de fond Québec à condition que le club hôte soit affilié et que la course soit sanctionnée. L'organisation est tenue alors de fournir un rapport d'accident s'il y a lieu.

- 19.5 Les lieux et les équipements seront inspectés avant le début des activités pour s'assurer qu'ils sont libres de tout obstacle et en bon état de marche. Il faut également s'assurer qu'aucun fil, poteau ou tige ne sorte de terre ou ne traîne par terre.
- 19.6 Le directeur d'épreuve doit s'assurer que tous les dispositifs de sécurité sont en place pendant la durée de la compétition. En outre, il faut s'assurer que les lieux, installations, équipements et services sont conformes aux dispositions suivantes :
- Salles de fartage bien aérées
 - Postes de ravitaillement :
 - Épreuves de 15 kilomètres et moins : un poste au stade
 - Épreuves de 16 à 30 kilomètres: deux postes, un poste si parcours en boucle de moins de 15 km
 - Stations de température : au stade et aux points le plus haut et le plus bas, nécessaires pour observer la température limite en cas d'annulation ou de délai de la course. La température doit être relevée de la manière suivante :
 - Deux heures, une heure, puis une demi-heure avant le départ
 - Au moment du départ
 - Une demi-heure et une heure après le premier départ.Les températures relevées doivent être affichées au secrétariat et à la salle de fartage.
 - Stade : le stade doit respecter les normes suivantes
 - Pour les départs de masse, des mesures d'aménagement doivent être prévues pour éviter l'effet d'entonnoir
 - Pour un départ double, la piste doit être double pour les 100 premiers mètres
 - Le plateau doit être fermé derrière la ligne d'arrivée en largeur suffisante pour que les participants puissent y recevoir les soins nécessaires
 - Les aires de départ et d'arrivée doivent être clôturées pour délimiter l'accès au public
 - Pistes :
 - On doit offrir aux participants l'occasion de s'entraîner sur la piste et d'inspecter celle-ci dans des conditions de compétition. La piste doit pouvoir être utilisée au



moins un jour avant une compétition de calibre provincial et au moins deux jours avant une compétition de calibre national. Seulement dans des cas exceptionnels, le délégué technique peut fermer la piste ou en limiter l'utilisation à certaines parties et à certaines heures.

- Les sections potentiellement dangereuses comme les virages brusques et croisements de route doivent être signalés.
 - Des mesures doivent être prises pour aviser les usagers de l'utilisation de parcours ou sentiers pour les fins d'une compétition.
- Local de premiers soins : un local fermé, chauffé et calme doit être mis à la disposition du service de premiers soins et comprendre :
 - Eau courante
 - Glace
 - Table d'examen
 - Trousse complète
 - Couvertures
 - Serviettes
 - Radio
 - Téléphone
 - Planche dorsale

La dimension de la salle doit être au minimum de 15 m carré.

Pour chaque site de compétition, une motoneige et un traîneau doivent être prévus pour le transport des blessés

Des couvertures en laine seront disponibles à l'arrivée en cas de grand froid.

19.7 Un service de patrouille doit être en place pendant la compétition. L'organisateur doit s'entendre avec le chef de patrouille sur les éléments suivants :

- Nombre et emplacements des postes de premiers soins
- Nombre et emplacements des patrouilleurs
- Équipement nécessaire
- Procédures d'évacuation
- Zones de danger
- Systèmes de communication

Le chef de patrouille est le chef des services de premiers soins. À ce titre, il doit :

- Assurer la liaison avec l'organisation
- Coordonner les activités de la patrouille
- Transmettre les informations et instructions aux patrouilleurs sur :
 - Le rôle de chaque patrouilleur
 - L'emplacement des postes de premiers soins
 - Le système de communication
 - Les parties dangereuses du parcours
 - Les procédures d'évacuation

En outre, il doit transmettre à chaque patrouilleur la carte des pistes où se déroule la compétition.

Il doit remettre à l'organisme de régie un rapport sur tout [accident](#) ou blessure survenue durant la compétition.

19.8 Un moyen de communication doit être disponible sur les lieux de compétition pour permettre de communiquer avec les services suivants:

Révision finale 24-10-2011



- Ambulance
 - Centre hospitalier
 - Police
 - Service des incendies
- 19.9 Au moins un patrouilleur doit accompagner le fermeur des pistes à la fin de la compétition. Aucun participant ne doit rester derrière eux.
- 19.10 Les spécialistes suivants sont souhaitables pour assurer un service de premiers soins optimal : physiothérapeute, ambulancier, massothérapeute, et médecin du sport.

20. DEVOIRS DU DÉLÉGUÉ TECHNIQUE

- 20.1 Le délégué technique est nommé par la corporation Ski de fond Québec au plus tard en novembre. Il doit aussitôt parapher [l'Entente entre le délégué technique et Ski de fond Québec pour la surveillance d'une tranche de la Coupe Québec](#). À des fins de formation ou pour être appuyé dans des cas de charges supplémentaires, le DT pourra s'adjoindre un assistant.
- 20.2 Les devoirs et tâches du délégué technique sont explicités dans les règlements de SFC, édition novembre 2009.
- 20.3 Les dépenses d'hébergement, de nourriture et de transport (0.35 \$/km s'il s'agit d'un véhicule personnel) du délégué sont aux frais du comité organisateur, incluant la visite technique avant l'événement qui est obligatoire pour un nouveau site.
- 20.4 Le délégué technique fera parvenir son [rapport](#) à l'organisation hôte et au plus tard 10 jours suivant la compétition.

21. RESPONSABILITÉS DES PARTIES PRENANTES

- 21.1 Voici les responsabilités des parties prenantes à l'égard de la tenue d'une épreuve de la Coupe Québec :

Organisation hôte

Organise une épreuve conformément au cahier de charges, à l'entente intervenue avec SFQ et à la sanction. Il doit fournir au DT un plan du stade de même que les dénivellés des parcours utilisés

Ski de fond Québec

Établit les directives d'organisation des épreuves
Sanctionne les événements conformément à l'entente intervenue et assure la couverture d'assurance.

Délégué technique

Met en œuvre les directives d'organisation des épreuves
Soutien et conseille les organisations hôte
Représente SFQ auprès de l'organisation hôte
S'assure que l'épreuve est organisée conformément à la sanction et au cahier de charges
S'assure que la compétition est équitable (en vertu des règles) et sécuritaire



ANNEXE 1 – RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE POUR LE CIRCUIT COLLÉGIAL ET UNIVERSITAIRE QUÉBÉCOIS DE SKI DE FOND

- 1.1 Les coureurs qui étudient à temps plein à l'université ou au CEGEP pourront obtenir un classement comparatif avec les autres coureurs étudiants à condition d'être inscrits à un minimum de neuf crédits (pour les universitaires) et de 12 crédits ou 4 cours (pour le collégial) d'une institution reconnue et d'avoir cocher la case « Collège » ou « Université » sur le formulaire d'inscription. Le classement sera établi à l'intérieur de la catégorie Open à condition de s'inscrire comme junior ou sénior dans la classe Open. Les athlètes représentent leur institution scolaire. Chaque skieur collégial ou universitaire doit fournir une preuve qu'il fréquente à temps complet une institution scolaire reconnue lors de sa demande de licence annuelle de SFQ.
- 1.2 Pour être admissible, les coureurs collégiaux et universitaires doivent posséder la licence annuelle de SFQ et de SFC. Les étudiants-athlètes venant d'autres provinces canadiennes et des États-Unis qui ont une licence active de ces organismes provinciaux ou nationaux sont acceptés.
- 1.3 Le circuit 2011-2012 est composé de 11 courses au total en incluant le sprint final.
- 1.4 Les trois premiers hommes et les trois premières femmes de chacune des épreuves recevront une médaille par course. Les médailles seront remises à la fin des épreuves. Le classement cumulatif sera dévoilé à l'issue de la finale provinciale.

Les champions seront déterminés par le cumul des points obtenus lors de six des dix épreuves. Le sprint final ne compte pas au cumulatif. Les champions universitaires recevront une bourse remise par SFQ.

L'université gagnante autant chez les hommes que chez les femmes sera déterminée par le cumul des résultats des trois meilleures athlètes féminines et trois meilleurs athlètes masculins, aux six des dix épreuves identifiées plus haut.
- 1.5 SFQ transmettra les résultats au Réseau du sport étudiant du Québec pour information.



ANNEXE 2 – DIRECTIVES POUR LE SKI PARANORDIQUE

2.1 Dans la plupart des cas, les épreuves de ski paranordique respectent les mêmes règlements et procédures que la Fédération internationale de ski. Cependant, sur certains aspects il y a des différences majeures et celles-ci sont expliquées ci-dessous.

2.2 Voici les distances et les formats des courses proposés pour les courses paranordiques :

Format de compétition	Debout	Assis
Ski de fond sprint*	800 – 1 000 m*	750 - 800 m*
Ski de fond courte distance	5 km	2,5 km femmes
		5 km hommes
Ski de fond moyenne distance	10 km	5 km femmes
		10 km hommes
Ski de fond longue distance	15 km femmes	10 km femmes
	20 km hommes	15 km hommes
Ski de fond relais	3 x 2,5 km femmes	
	1 x 3,75 km (ski assis) + 2 x 5 km (debout)	

2.3 En général, les catégories debout et déficient visuel peuvent skier sur les parcours qui ressemblent aux épreuves de la FIS habituelles. Cependant, les considérations de conception dans les secteurs suivants doivent être prises en compte :

- Les descentes rapides avec courbes et les virages peuvent être difficiles et dangereuses pour les skieurs ayant une déficience visuelle
- L'utilisation de boucles plus courtes permet aux skieurs ayant une déficience visuelle de devenir familier plus facilement avec le parcours
- Une réduction des montées les plus longues peuvent être remplacées par des montées de longueur moyenne
- Les montées totales doivent plutôt se situer dans la partie inférieure de l'intervalle des normes de la FIS.

Les skieurs pour la catégorie ski assis ne peuvent pas utiliser les parcours normaux de la FIS puisqu'ils n'utilisent pas leurs membres inférieurs et avancent en tirant sur leurs bâtons de la position assise (sur leur luge). Par conséquent, les points suivants doivent être considérés lors de la conception de parcours pour la catégorie de ski assis:

- Les montées doivent avoir une inclinaison maximale de 10 à 12 %, et une longueur maximale de 200 mètres
- Les descentes doivent avoir une section droite de décélération préférablement avec une légère montée pour réduire la vitesse. Les pentes ne doivent pas excéder 12 à 14 %
- Les virages et les courbes doivent être placés aux endroits où la vitesse est réduite. Les virages sur les sections planes du parcours doivent au minimum être équivalents à un angle de 90 % (un plus gros angle est requis pour les virages en descente). Cela s'applique aussi bien dans le stade, par exemple, pour le couloir du tour.

2.4 La classification suivante sera utilisée : skieur debout, skieur déficient visuel et skieur assis.



Pour les compétitions, toutes les classes LW debout sont regroupées en une seule catégorie debout, toutes les classes LW assis sont regroupées en une seule catégorie assis et toutes les classes déficientes visuelles sont regroupées en une seule catégorie avec l'utilisation appropriée du système de pourcentage pour le ski nordique. Le tableau suivant décrit en termes généraux le système de classification actuel simplifié dans le but de faciliter la tenue de courses au circuit interrégional de SFQ . On voit deux catégories pour les déficients visuels (au lieu de trois) et on voit trois catégories assis (au lieu de cinq). A noter que pour les catégories de LW2 à LW9 la classification demeure identique à celle des manuels d'officiels. Après validation, il est impossible de diminuer le nombre dans ces catégories sans donner une fausse classification en raison des repères anatomiques mentionnés. La classification provisoire des athlètes paranordiques est la suivante :

Catégorie	Classe	Type de handicap	Équipement de sport
Déficients visuels	B1	Compétiteur doit skier avec des lunettes opaques	Doit skier avec un guide et porter des lunettes spéciales opaques
	B3	La personne doit avoir droit aux prestations de Revenu Canada (avoir un T 2201, Disability Tax Credit Certificate), Être légalement non-voyant ne suffit pas	Peut skier avec un guide
Debout	LW 2	Amputation ou handicap à un des deux membres inférieurs au-dessus du genou avec une prothèse.	Ski avec 2 skis et 2 bâtons
	LW 3	Double amputation ou handicap à un des deux membres inférieurs en bas du genou.	Ski avec 2 skis et 2 bâtons
	LW 4	Amputation ou handicap à un des deux membres inférieurs entre le genou et la cheville.	Ski avec 2 skis et 2 bâtons
	LW 5/7	Double amputation ou handicap des membres supérieurs.	Ski avec 2 skis et aucun bâton
	LW 6	Amputation ou handicap à un des deux membres supérieurs au-dessus du coude.	Ski avec 2 skis et 1 bâton
	LW 8	Amputation ou handicap à un des deux membres supérieurs sous le coude.	Ski avec 2 skis et 1 bâton
	LW 9	Handicap à au moins un membre supérieur et à au moins un membre inférieur.	Équipement de leur choix, mais avec 2 skis
Assis	LW 10	Déficience des membres inférieurs avec un équilibre assis non fonctionnel	Luge pour le ski assis
	LW 11	Déficience aux membres inférieurs avec un équilibre assis fonctionnel	Luge pour le ski assis
	LW 12	Déficience aux membres inférieurs avec un équilibre assis fonctionnel	Luge pour le ski assis



- 2.5 Le système de pourcentage paranordique adapté pour le calcul du temps est le suivant (Recommandations pour les courses paranordiques sur le circuit québécois) :

Classe	Technique classique	Technique libre
B1	87 %	85 %
B3	100 %	100 %
LW 2	91%	87 %
LW 3	87 %	91 %
LW 4	96 %	96 %
LW 5/7	79 %	87 %
LW 6	91 %	96 %
LW 8	92 %	97 %
LW 9	90 %	88 %

Classe	Classique
LW 10	86 %
LW 11	94 %
LW 12	100 %

- 2.6 Des médailles sont remises aux trois premiers skieurs de chaque catégorie homme et femme séparément.
- 2.7 Idéalement les premiers départs sont attribués aux skieurs assis dont les courses sont en style classique seulement.
- Pour les skieurs debout, leur départ peut se faire avec les skieurs valides qui couvrent la même distance.
- 2.8 SFQ s'engage à :
- Faire la promotion du circuit paranordique sur le site Web et toute autre communication aux clubs.
- 2.9 Les responsabilités du club hôte sont :
- Inclure la catégorie para nordique dans l'avis de course
 - Choisir une piste de ski répondant aux normes minimales de dénivellation et de distances.
 - Avoir un accès au chalet et aux toilettes.



Annexe 3- Visibilité des partenaires

Le plan de recherche de financement de Ski de fond Québec prévoit des actions précises quant à la visibilité à accorder aux partenaires éventuels de la fédération, et cela à divers niveaux. Les organisateurs des Coupes Québec devront appliquer le plan de promotion prévu avec les partenaires de Ski de fond Québec afin de respecter les ententes de partenariat négociés.

Ces actions dépendent du niveau de commandite. Nous vous en donnons ici un bref aperçu dont il faudra discuter selon la situation au moment de la tenue de votre événement.

Premier niveau : Commanditaire en titre de la saison de ski

- **Sur une bannière située** à l'entrée des sites des compétitions du Circuit Coupe Québec et du Championnat midget au cours de l'année (quatre à six sites).
- **Sur les affiches situées:**
 - À la ligne de départ des compétitions du Circuit Coupe Québec, du Championnat midget, et du Volet universitaire pendant l'année en cours
 - À la ligne d'arrivée des compétitions du Circuit Coupe Québec, du Championnat midget et du Volet universitaire pendant l'année en cours
- **Sur les tableaux d'honneur mobiles situés:**
 - À proximité de la ligne de départ des compétitions du Circuit Coupe Québec et du Championnat midget pendant l'année en cours
 - À proximité de l'entrée du chalet de ski ou près de la zone de départ sur le site du Circuit Coupe Québec et du Championnat midget pendant l'année en cours.

D'autres actions sont plus spécifiques à la tenue de la Finale, mais elles seront discutées directement avec l'organisateur.

Deuxième niveau : Circuit provincial Coupe Québec et Gala de la Finale de la Coupe Québec

- **Sur les affiches situées :**
 - À la ligne de départ des compétitions
 - À la ligne d'arrivée des compétitions
 - À proximité de l'aire de fartage sur le site des compétitions
 - À proximité de l'aire d'alimentation sur le site des compétitions
 - À proximité de l'aire de repos (s'il y a lieu) sur le site des compétitions
 - À proximité ou dans la partie supérieure du chapiteau de départ des pistes de compétitions
 - À proximité du podium.



Sur les médailles et les cordons:

➤ Remis lors des tranches des compétitions du Circuit Coupe Québec pendant l'année en cours.

➤ **Sur les tableaux d'honneur mobiles situés :**

À proximité de la ligne de départ des compétitions

À proximité de l'entrée du chalet de ski ou près de la zone de départ sur le site des compétitions.

La commandite apparaîtra également sur le tableau d'affichage des résultats du Circuit Coupe Québec sur le site des compétitions.

➤ **Sur le site Internet de Ski de fond Québec :**

Sur le document Avis des courses apparaissant sur le site Internet de Ski de fond Québec et Résultats.

En ce qui concerne les actions à poser lors du Gala de la Finale de la Coupe Québec et du Banquet du Championnat Midget, elles seront discutées directement avec les organisateurs.