



## AVIS DE COURSE



---

# Finale de la Coupe Québec et Finale régionale du Bas-Saint-Laurent

7-8 avril 2012



Fournisseur officiel d'énergie  
de la Coupe Québec

---

<b>Club hôte</b>	Club de ski de fond Mouski nordique/ Centre de plein air Mouski
<b>Site</b>	Centre de plein air Mouski 230, route des Raquetteurs Rimouski (Ste-Blandine) G5N 5Y2 (418) 735-5525
<b>Directions</b>	Voir la carte ci-jointe à l' <i>Annexe D</i> .
<b>Sanction</b>	Ski de fond Québec et Ski de fond Canada. Les règlements de Ski de fond Canada et de la Coupe Québec s'appliquent.
<b>Admissibilité</b>	<p><b>Coupe Québec</b> : Compétiteurs des catégories juvéniles à senior et paranordique. Les compétiteurs de toutes ces catégories doivent détenir une licence de course provinciale de Ski de fond Québec <u>et</u> une licence nationale de Ski de fond Canada (SFC). Les compétiteurs qui ne possèdent pas ces licences peuvent se procurer une licence d'un jour SFQ ou SFC payable lors de l'inscription sur Zone 4 (5 \$ par jour).</p> <p>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. Les athlètes représentent leur club.</p> <p>Pour plus de détails sur ces points, veuillez vous référer à la section 3.1 des <a href="#">règlements officiels de la Coupe Québec, version 2011-2012</a>.</p>

Les compétiteurs venant de l'extérieur du Québec doivent posséder une licence de course délivrée et reconnue par leur province, état ou pays de résidence ou d'origine. Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie de surclassement ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie habituelle du skieur, telle qu'établie par le Modèle de Compétition Révisé. En particulier, les coureurs midget peuvent compétitionner dans la catégorie juvénile. Dans tous les cas, l'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la nouvelle catégorie.

La **Finale du circuit régional du Bas-Saint-Laurent** sera tenue parallèlement à la Coupe Québec le samedi 7 avril et sera accessible à tous les compétiteurs des niveaux atome, pee-wee et midget. Le classement des compétiteurs régionaux inscrits aux catégories de la Coupe Québec comptera pour la finale régionale. Les coureurs qui ne possèdent pas de licence de course provinciale devront acquérir une licence d'un jour au coût de 5 \$.

## Comité organisateur

---

<b>Directeur d'épreuve :</b>	Gaétan Dubé
<b>Secrétaire d'épreuve :</b>	Diane Tardif
<b>Chef de pistes :</b>	Charles Giasson
<b>Chefs de stade :</b>	Martin Lagacé/Paul Côté
<b>Chef des contrôleurs :</b>	Daniel Guay
<b>Chef de chronométrage :</b>	Sébastien Bolduc
<b>Délégué technique :</b>	Daniel Deschênes
<b>Directeur des communications :</b>	Franck Michel

## Renseignements

---

Site Internet : [www.mouski.qc.ca](http://www.mouski.qc.ca)

**Gaétan Dubé**, directeur d'épreuve

Tél. : (418) 723-5680 (résidence)

Courriel : [dube.gaetan05@globetrotter.net](mailto:dube.gaetan05@globetrotter.net)

**Franck Michel**, directeur des communications

Tél. : (418) 730-7346

Courriel : [gagniermichel@cgocable.com](mailto:gagniermichel@cgocable.com)

## Programme des compétitions

### Finale Coupe Québec (catégories juvénile à senior)

Catégorie (Âge au 31 décembre 2011)	S E X E	Samedi		Dimanche	
		Moyenne distance Style classique Départ de masse		Relais à l'américaine Style libre Départs de masse	
Juvenile (13) 14-15 ans	F	<b>5,8 km</b>	Premier départ : 9 h	<b>2 athlètes par équipe</b>  <u>Juvenile/Junior B</u> 2 x 2 x 0,7 km  <u>Open</u> 2 x 3 x 0,7 km	Premier départ : 9 h 30
Juvenile (14) 15 ans	M	<b>7,1 km</b>			
Junior B (15) 16-17 ans	F	<b>7,1 km</b>			
Junior B 16-17 ans	M	<b>11,6 km</b>			
Junior A (17) 18-19 ans	F	<b>11,6 km</b>			
Junior A (17) 18-19 ans	M	<b>17,4 km</b>			
U23 20-21-22 ans	F	<b>11,6 km</b>			
U23 20-21-22 ans	M	<b>17,4 km</b>			
Sénior 23 ans et plus	F	<b>11,6 km</b>			
Sénior 23 ans et plus	M	<b>17,4 km</b>			

### Catégories paranordiques

Catégorie	Sexe	Samedi		Dimanche	
		Distance	Heure	Distance	Heure
Paranordique	F	<b>4,5 km</b>	10 h 30	<i>À déterminer</i>	10 h 30
Paranordique	H	<b>6 km</b>			

### Finale régionale du Bas-Saint-Laurent (ouvert à tous)

Catégorie (Âge au 31 décembre 2011)	S E X E	Samedi	
		Style classique Départ de masse	
Quarks 4-5 ans	F	<b>0,4 km</b>	Premier départ : 11 h
Quarks 4-5 ans	M	<b>0,4 km</b>	
Atome (5) 6-7-8 ans	F	<b>1,5 km</b>	
Atome (5) 6-7-8 ans	M	<b>1,5 km</b>	
Pee-wee (8) 9-10-11 ans	F	<b>3 km</b>	
Pee-wee (9) 10-11-12 ans	M	<b>3 km</b>	
Midget (11) 12-13 ans	F	<b>5,8 km</b>	
Midget (12) 13-14 ans	M	<b>5,8 km</b>	

## Horaire

<b>Vendredi 6 avril</b>		
Heure	Activité	Lieu
10 h	Ouverture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
13 h	Accès aux pistes	Réseau des pistes de ski
19 h	Réunion des entraîneurs	Hôtel Rimouski (Salle à confirmer)
21 h	Fermeture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
<b>Samedi 7 avril</b>		
Heure	Activité	Lieu
6 h 30	Ouverture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
7 h 30 à 10 h	Ouverture du secrétariat, distribution des dossards	Chalet Mouski
9 h	Départs - Coupe Québec	Plateau de départ
10 h 30	Départs - Paranordiques	Plateau de départ
11 h	Départs - Finale régionale	Plateau de départ
11 h 30	Remise des médailles / Coupe Québec	Chalet Mouski
12 h	Dîner	Chalet Mouski
13 h 30	Remise des médailles et des prix de la finale régionale du Bas-Saint-Laurent	Chalet Mouski
13 h 30	Heure limite pour l'inscription des équipes de relais	Chalet Mouski (secrétariat)
14 h	Réunion des entraîneurs Formation des équipes mixtes de relais.	Chalet Mouski
17 h	Fermeture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
18 h	Banquet et remise des prix annuels de Ski de fond Québec	Hôtel Rimouski
<b>Dimanche 8 avril</b>		
6 h 30	Ouverture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
7 h 30 à 9 h	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Chalet Mouski
9 h	Premiers départs : paranordiques	Plateau de départ
9 h 30	Premiers départs : autres catégories	Plateau de départ
11 h 30	Remise des boîtes à lunch	Chalet Mouski
12 h	Remise des médailles	Chalet Mouski
13 h	Fin des activités	

*Cet horaire pourrait être modifié selon les circonstances.*

*Un horaire détaillé indiquant les heures de départ des diverses catégories sera affiché au chalet de ski le vendredi 6 avril à 13h.*

## Modalités d'inscription

---

### Frais

#### **Pour toutes les catégories de la Coupe Québec :**

Le coût d'inscription individuel est de 30 \$ pour la course du samedi. Pour la course à relais du dimanche, le coût d'inscription est de 30 \$ par équipe de trois coureurs (15 \$ par coureur).

#### **Pour la finale régionale du Bas-Saint-Laurent :**

Le coût d'inscription est de 10 \$.

(Catégories quarks, atome, pee-wee, midget).

*License(s) d'un jour en sus, si nécessaire(s).*

### Inscription

Les inscriptions sont gérées uniquement via le site Internet de Zone4 : [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca). La date limite d'inscription est fixée au mardi 3 avril à 23 h 59. Aucune inscription ne sera acceptée après la date limite d'inscription pour les deux courses. En cas d'annulation de la compétition, un remboursement partiel sera offert aux clubs en tenant compte des frais fixes déjà assumés par le comité organisateur.

## Relais

---

### Positions de départ

Les positions de départ sont déterminées par le classement de l'année précédente. Seule l'équipe n° 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 par tirage au sort, pour les équipes numéro 2 et suivantes, ainsi que pour les équipes de clubs qui n'ont pas participé au relais l'année précédente.

### Listes des équipes de relais

Les listes des équipes de sprints doivent être remises au secrétariat avant 13 h 30, le samedi 7 avril 2012. Le formulaire pour la formation des équipes est disponible à l'*Annexe E*.

## Parcours et accès aux pistes

---

### Parcours

Une carte des différents parcours est disponible à l'*Annexe A*, incluant le nombre de tours à parcourir par catégorie et les dénivelés respectifs.

Les athlètes et les entraîneurs sont responsables de bien connaître leurs parcours.

### Stade

Un plan du stade est joint en annexe (*Annexe B*).

**Entraînement** L'accès aux pistes de compétition sera permis à partir du vendredi 6 avril à 13 h. Il ne sera pas permis d'accéder aux pistes de compétition le samedi et le dimanche matin avant les courses. Une autre piste du centre pourra alors être utilisée comme piste d'échauffement et de test.

**Tarifs d'accès aux pistes** Le coût d'accès au centre de ski est inclus dans le coût d'inscription, tant pour les athlètes que pour les accompagnateurs.

## **Réunion des entraîneurs**

---

**Coupe Québec :** 1) Vendredi 6 avril 2012 à 19 h 30  
Hôtel Rimouski,  
225, boul. René-Lepage est,  
Rimouski (Québec),  
G5L 1P2  
(418) 725-5000

2) Samedi 7 avril 2012 à 14 h  
Centre de plein air Mouski.

**Finale régionale :** Samedi 7 avril 2012, vers 10 h au Centre de plein air Mouski

## **Dossards**

---

**Remise des dossards** La remise des dossards aura lieu au secrétariat (Centre de plein air Mouski), à partir de 7 h 30, la journée de la course.

**Attribution des dossards (Seeding)** Les départs de masse sont faits en chevron, le skieur présent avec le plus de points canadiens occupant la première place, et ainsi de suite. Les skieurs sans points canadiens sont placés à l'arrière par tirage au sort double aléatoire.

## **Services et facilités**

---

**Salles de fartage** Le centre de ski met à la disposition des farteurs :

- la salle de fartage du chalet
- le garage de la dameuse
- des espaces extérieurs autour du chalet

La salle du chalet et le garage seront ouverts le vendredi jusqu'à 21 h, le samedi de 6 h 30 à 17 h et le dimanche à compter de 6 h 30.

**Ravitaillement** Des ravitaillements seront offerts lors des passages au stade (lap) ainsi qu'à l'arrivée.

**Alimentation** **Samedi midi :** Repas complet (lasagne) – Coût : 12 \$

**Dimanche midi :** Boîte à lunch (pour emporter) – Coût : 8 \$

Les athlètes et entraîneurs doivent choisir et payer ces articles lors de leur inscription sur Zone4. Il ne sera pas possible de le faire sur place, lors de la compétition.

Le centre de ski est situé à 17 km du centre-ville de Rimouski et il n’y a pas de restaurant à proximité. Outre les repas offerts ci-haut, le centre de ski offre en vente de petits items (soupe, galettes, chocolat, breuvages, etc.)

#### **Médical**

Les premiers soins seront assurés par les patrouilleurs de ski du Centre de plein air Mouski. Un médecin et une infirmière seront également présents.

#### **Stationnement**

Le centre de ski dispose d’un grand stationnement qui devrait fournir assez d’espaces pour tous les véhicules, mais chacun est prié de ranger son véhicule de manière à maximiser l’espace disponible.

#### **Hébergement**

Des blocs de chambres ont été réservés à:

- **l’Hôtel Rimouski** (1-800-463-0755) [www.hotelrimouski.com](http://www.hotelrimouski.com)
- **l’Hôtel Le Navigateur** (1-888-7246944) [www.groupeledenavigateur.com](http://www.groupeledenavigateur.com)
- **Comfort Inn** (1-418-724-2500) [www.comfortinn.com](http://www.comfortinn.com)

Ces hôtels sont tous situés à environ 20 km du site de compétition (voir Annexe D).

Des informations sur ces hôtels et les autres lieux d’hébergement peuvent être obtenues au [www.tourisme-rimouski.org](http://www.tourisme-rimouski.org). Vous devez mentionner que vous participez à la Coupe Québec pour bénéficier des tarifs spéciaux.

## **Remise des prix**

---

#### **Description**

**Coupe Québec :** Les médailles pour la course du samedi seront remises après la fin des courses. Les prix annuels de Ski de Fond Québec seront décernés lors du banquet présenté samedi soir à l’Hôtel Rimouski.

Pour le relais du dimanche, la remise des médailles aura lieu à 12 h près du stade ou dans le chalet, selon les conditions météorologiques.

**Circuit régional :** Des médailles seront décernées aux trois premiers de chaque catégorie, et les gagnants de la saison du circuit seront annoncés le samedi vers 13 h 30, à l’extérieur du chalet ou dans le chalet, selon les conditions météorologiques.

**Banquet**

Samedi le 7 avril à 18 h, à l'Hôtel Rimouski

Menu

Terrine de gibier et confit d'oignon au cassis et porto

Potage St-Germain (garni de croûtons)

Rôti de haut de surlonge au jus

Pommes de terre et légumes frais du marché

Croustillant au chocolat

Thé, café, tisane

Coût : 30 \$ par personne (taxes et service inclus)

Réservez vos places en même temps que votre inscription sur Zone 4. Aucun billet ne sera vendu sur place.

**Documents annexés**

A – Carte des parcours

B – Plan du stade (samedi)

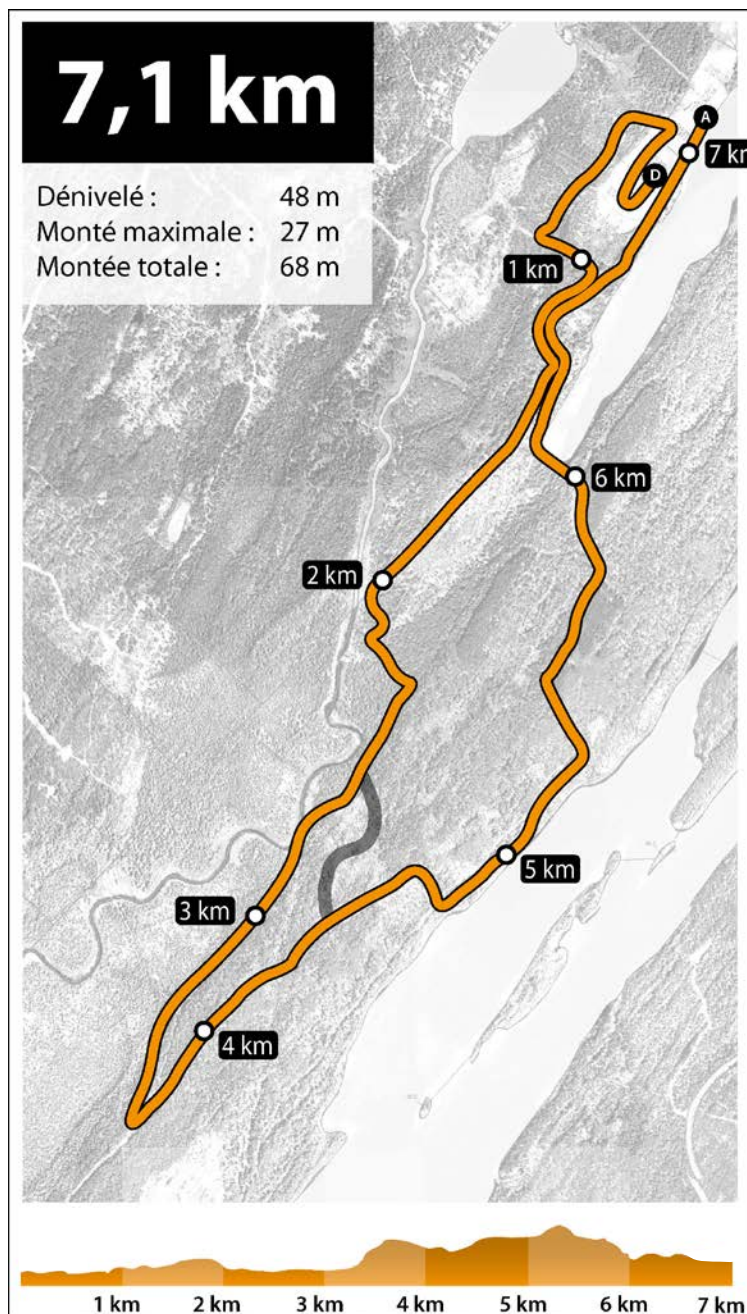
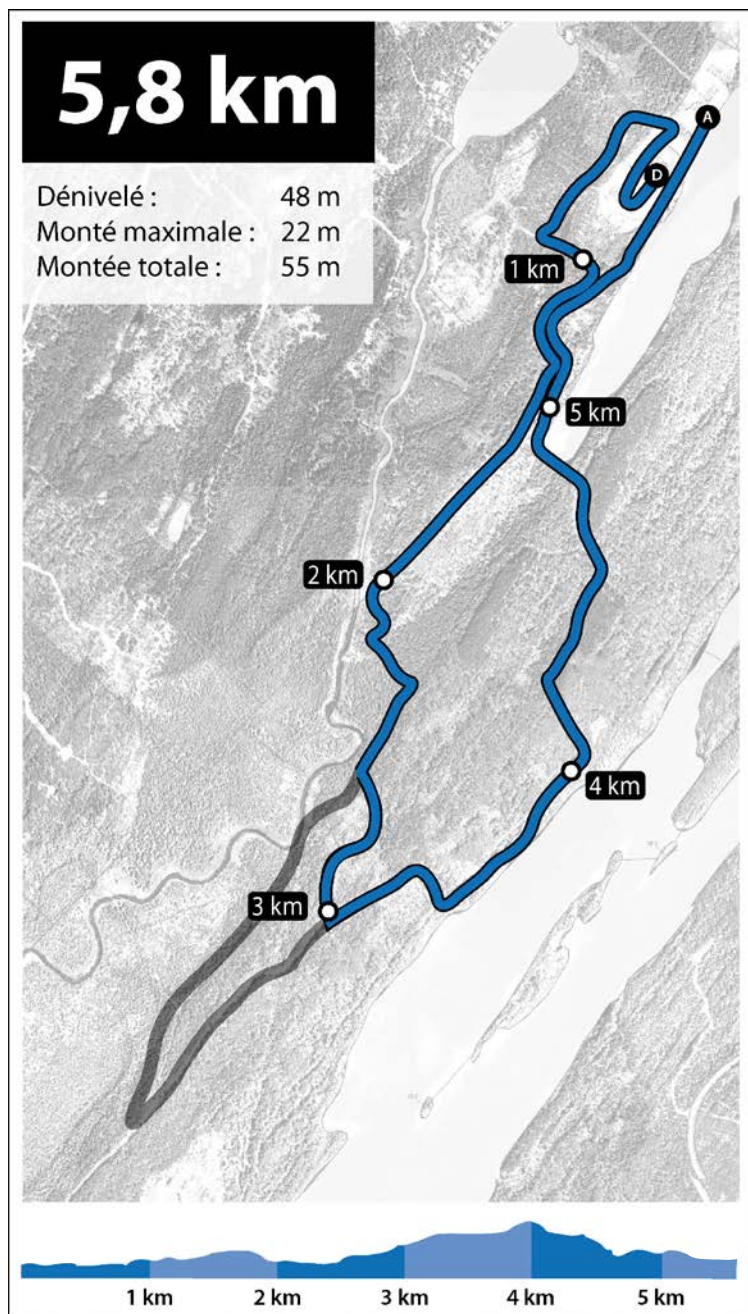
C – Plan du stade (dimanche) - Parcours du relais

D – Trajet pour se rendre au site

E – Formulaire de formation des équipes (relais)



## Annexe A – Carte des parcours



### Coupe Québec

Catégorie	Sexe	Nbre de tours	Dist. totale	Dénivelé	Montée max.	Montée totale
Juvenile (13) 14-15 ans	F	1 x 5,8 km	5,8 km	48 m	22 m	55 m
Juvenile (14) 15 ans	M	1 x 7,1 km	7,1 km	48 m	27 m	68 m
Junior B (16-17 ans)	F	1 x 7,1 km	7,1 km	48 m	27 m	68 m
Junior B (16-17 ans)	M	2 x 5,8 km	11,6 km	48 m	22 m	110 m
Junior A (18-19 ans)	F	2 x 5,8 km	11,6 km	48 m	22 m	110 m
Junior A (18-19 ans)	M	3 x 5,8 km	17,4 km	48 m	22 m	165 m
U23 (20-21-22 ans)	F	2 x 5,8 km	11,6 km	48 m	22 m	110 m
U23 (20-21-22 ans)	M	3 x 5,8 km	17,4 km	48 m	22 m	165 m
Sénior (23 ans et plus)	F	2 x 5,8 km	11,6 km	48 m	22 m	110 m
Sénior (23 ans et plus)	M	3 x 5,8 km	17,4 km	48 m	22 m	165 m



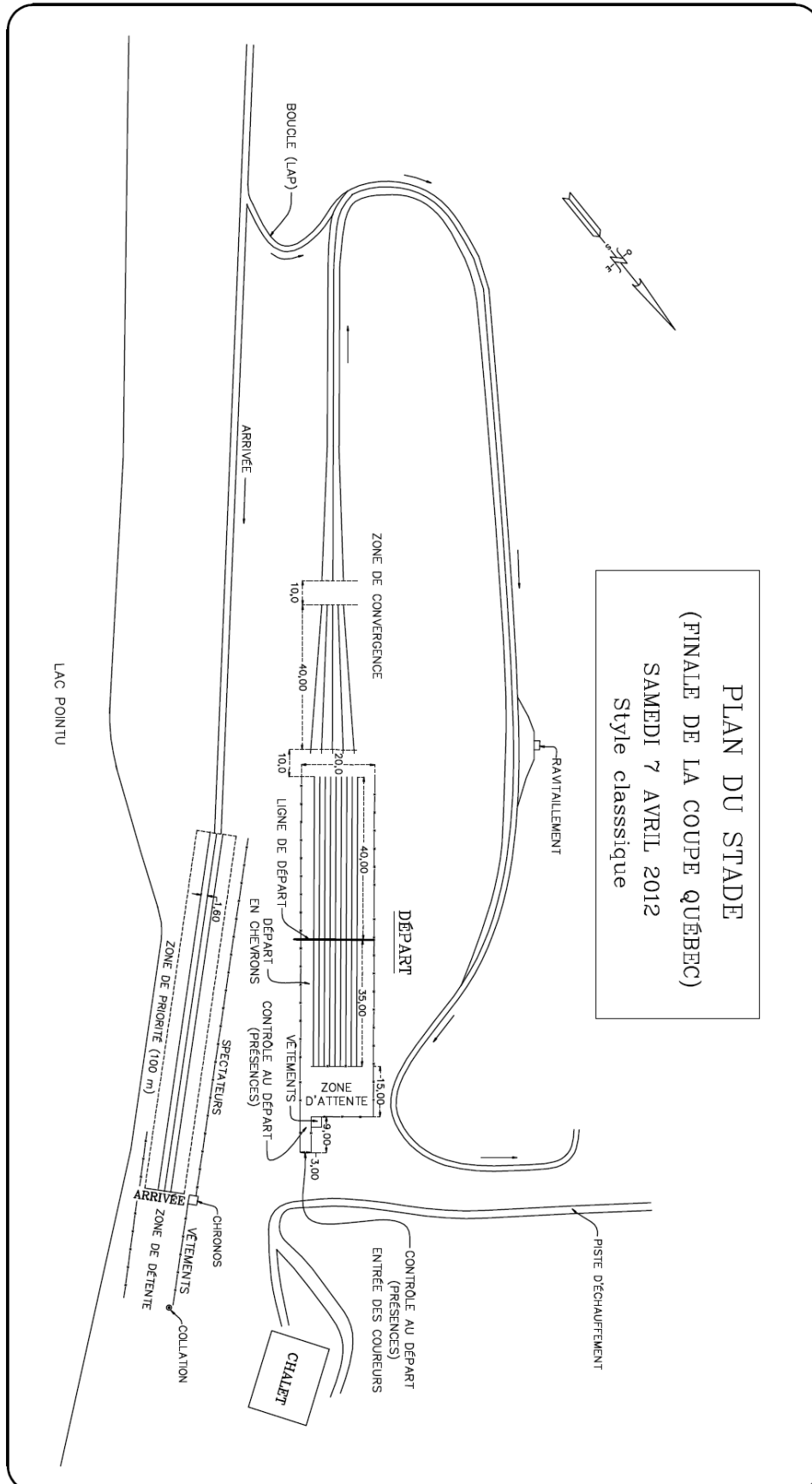
## Paranordiques

Catégorie	Sexe	Nbre de tours	Dist. totale	Dénivelé	Montée max.	Montée totale
Paranordique	F	3 x 1,5 km	4,5 km	5 m	5 m	18 m
Paranordique	M	4 x 1,5 km	6 km	5 m	5 m	24 m

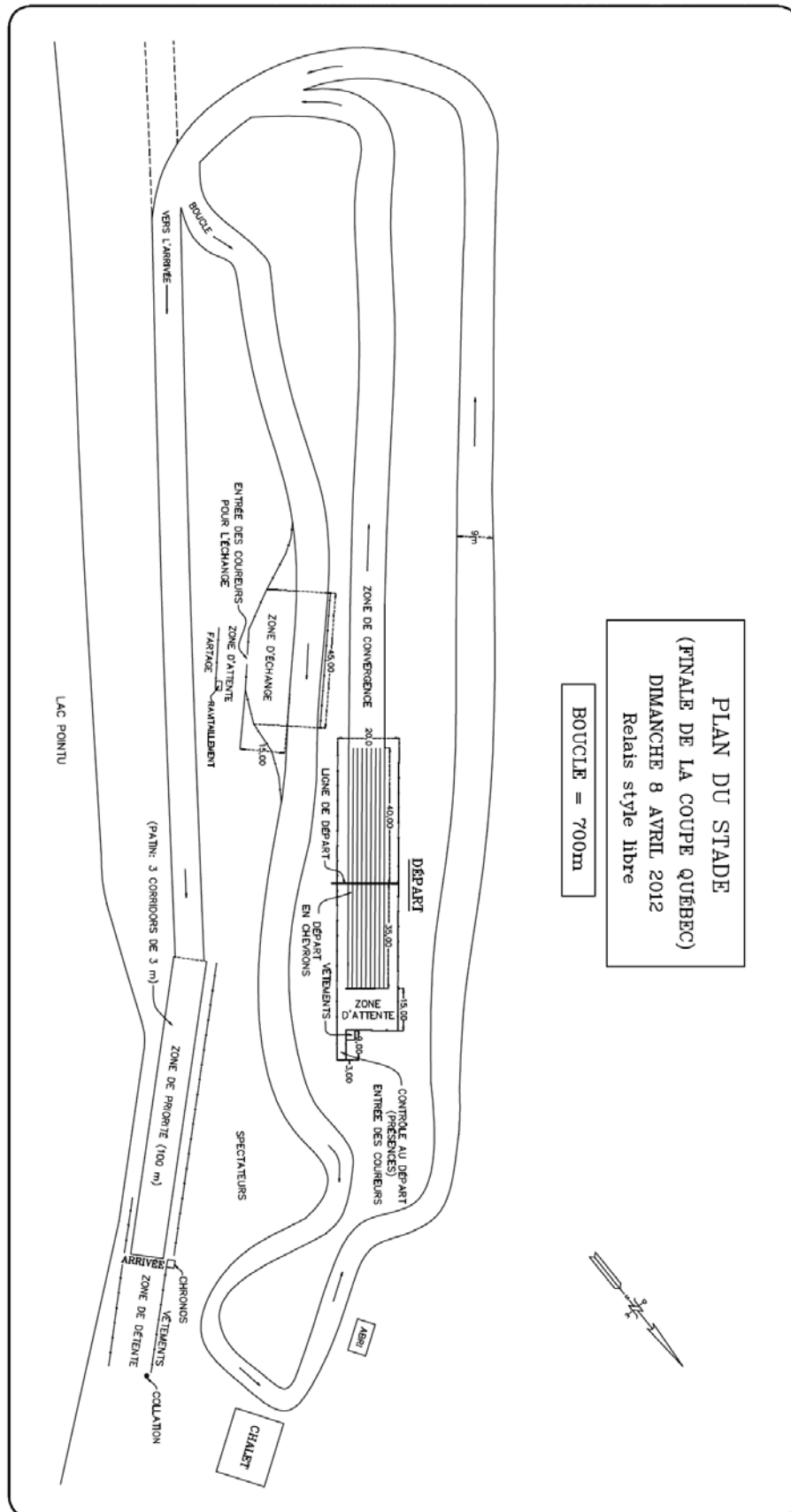
## Finale régionale

Catégorie	Sexe	Nbre de tours	Dist. totale	Dénivelé	Montée max.	Montée totale
Quarks 4-5 ans	F	1 x 0,4 km	0,4 km	0 m	0 m	0 m
Quarks 4-5 ans	M	1 x 0,4 km	0,4 km	0 m	0 m	0 m
Atome (5) 6-7-8 ans	F	1 x 1,5 km	1,5 km	5 m	5 m	6 m
Atome (5) 6-7-8 ans	M	1 x 1,5 km	1,5 km	5 m	5 m	6 m
Pee-wee (8) 9-10-11 ans	F	2 x 1,5 km	3 km	5 m	5 m	12 m
Pee-wee (9) 10-11-12 ans	M	2 x 1,5 km	3 km	5 m	5 m	12 m
Midget (11) 12-13 ans	F	1 x 5,8 km	5,8 km	48 m	22 m	55 m
Midget (12) 13-14 ans	M	1 x 5,8 km	5,8 km	48 m	22 m	55 m

# Annexe B – Plan du stade (Samedi)



# Annexe C – Plan du stade (dimanche) Parcours du relais



# Annexe D – Trajet pour se rendre au site



# Annexe E – Formulaire de formation des équipes (relais)

Veillez remettre au secrétariat avant 13 h 30, le samedi 7 avril 2012.

Nom du club : \_\_\_\_\_ Équipe n° : \_\_\_\_\_

Entraîneur : \_\_\_\_\_

*Sélectionnez une catégorie :*

**Sprint par équipe / Juvénile – Junior B** (2 x 2 x 0,7 km)  F  H

**Sprint par équipe / Open** (2 x 3 x 0,7 km)  F  H

*Nommez les membres de l'équipe (dans l'ordre de départ) :*

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

**Statut de l'équipe :**

Équipe officielle

Équipe non officielle

---

# Annexe E – Formulaire de formation des équipes (relais)

Veillez remettre au secrétariat avant 13 h 30, le samedi 7 avril 2012.

Nom du club : \_\_\_\_\_ Équipe n° : \_\_\_\_\_

Entraîneur : \_\_\_\_\_

*Sélectionnez une catégorie :*

**Sprint par équipe / Juvénile – Junior B** (2 x 2 x 0,7 km)  F  H

**Sprint par équipe / Open** (2 x 3 x 0,7 km)  F  H

*Nommez les membres de l'équipe (dans l'ordre de départ) :*

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

**Statut de l'équipe :**

Équipe officielle

Équipe non officielle