



# **AVIS DE COURSE COUPE QUÉBEC # 4**

8 et 9 mars 2014

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

Et volet régional Tour de ski des Laurentides







Nom de la compétition : Coupe Québec # 4

Club-Hôte: Fondeurs- Laurentides

Site: Parc régional de Val David – Val Morin, secteur

Far Hills Val Morin

Tarif accès aux pistes: 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.

Adresse: Le centre de ski Far Hills

5966, chemin du Lac La Salle, Val Morin J0T 2R0

**Directions:** Voir la carte, Annexe 1

https://maps.google.ca/maps?hl=fr&tab=wl

**Dates:** 8 et 9 mars 2014

Sanction: 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 l'épreuve régionale qui a lieu à même cette Coupe Québec, les participants à la course régionale 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 2013-2014

http://www.skidefondquebec.ca/evenements/cahier\_reglements\_final.pdf

#### **COMITÉ ORGANISATEUR**

**Directeur d'épreuve :** Francoix Gagnon

Secrétaire d'épreuve : Caroline Boyer, Mario Fallu

Chef de piste : Marc Desjardins

Chef de stade : Bertrand Pouliot

Chef des contrôleurs : Denis Langdeau

**Chef chronomètre :** Sophie Castonguay

Délégué technique : Jacques Dumont

**Règlements :** L'évènement respectera les règlements en vigueur

émis par SFQ et SFC. Voir le lien suivant;

http://www.cccski.com/Events/Rules-and-Regulations.aspx

**Renseignements:** Mario Fallu cell: (450) 712-0590

Caroline Boyer (450) 431-4746 Info.coupe.quebec@gmail.com www.fondeurslaurentides.com

# Programme des compétitions

### Finale Coupe Québec les 8 et 9 mars 2014

Catégorie (Âge au 31 décembre 2013)		Samedi 8 mars Style libre	Dimanche 9 mars Style classique		
		Départ individuel	Départ de masse		
		Distance	Distance		
Juvénile garçon (14)-15		5km- 1 x 5 km ( Bleu )	7.5 km - bleu/vert ( 5+2.5 km )		
Juvénile fille (13)14-15		5km- 1 x 5 km ( Bleu )	5 km - bleu ( 1 x 5 km )		
Junior B garçon 16-17		7.5 km - bleu/vert ( 5+2.5 km )	10 km - bleu ( 2x5 km )		
Junior B fille (15)16-17		5km- 1 x 5 km ( Bleu )	7.5 km - bleu/vert ( 5+2.5 km )		
_	Junior A homme (17)18-19				
Open	U23 homme 20-21-22	10 km - bleu ( 2x5 km )	15 km - bleu ( 3x5 km )		
0	Sénior homme 23 ans à 30 ans				
_	Junior A femme (17)18-19				
Open	U23 femme 20-21-22	7.5 km - bleu/vert ( 5+2.5 km )	10 km - bleu ( 2x5 km )		
	Sénior femme 23 ans à 30 ans				
Paranordique homme et femme		Notre organisation peut offrir des distances adaptées selon les			
		besoins pour les skieurs paranordiques. Veuillez communiquer avec Marc Desiardins au 450-226-1382 dans les meilleurs délais			

# Volet régional (8-9 mars) et Tour de ski Laurentides (8 et 9 mars)

Catégorie (Âge au 31 décembre 2013)	Samedi 8 mars Style libre Départ individuel	Dimanche 9 mars Style classique Départ de masse
	Distance	Distance
Atome garçon (5)-6-7-8	600 mètres	600 mètres
Atome fille (5)-6-7-8	600 mètres	600 mètres
Peewee garçon 9-10-11-12	2.3km- 1 x 2.3 km ( Rouge )	2.3km- 1 x 2.3 km ( Rouge )
Peewee fille (8)-9-10-11	2.3km- 1 x 2.3 km (Rouge )	2.3km- 1 x 2.3 km ( Rouge )
Midget garçon (12)-13-14	2.5km- 1 x 2.5 km (Vert )	4.6km- 2 x 2.3 km ( Rouge )
Midget fille (11)-12-13	2.5km- 1 x 2.5 km ( Vert )	4.6km- 2 x 2.3 km ( Rouge )
Maitre homme 30 et +	10km- 2 x 5 km ( Bleu )	15 km - bleu ( 3x5 km )
Maitre femme 30 et +	7.5 km - bleu/vert ( 5+2.5 km )	10 km - bleu ( 2x5 km )

#### **HORAIRE**

#### Vendredi 7 mars 2014 au Centre Far Hills

13h00 à 17h00 Ouverture des pistes 19h30 Réunion des entraîneurs

#### Samedi 8 mars 2014 au Centre Far Hills

06h00, Ouverture des pistes

08h00 Ouverture du secrétariat et remise des dossards

09h15 Fermeture des pistes

09h30 Premier départ Coupe Québec et maître

11h35 Départ volet régional (Atome à Midget)

#### Remise des médailles: Sur le site à 13h00

13h30 à 16h00 Ouverture des pistes 16h00 Réunion des entraîneurs

#### Dimanche 9 mars 2014 au Centre Far Hills

07h00 Ouverture des pistes

08h00 Ouverture du secrétariat et remise des dossards

08h45 Fermeture des pistes

#### Départ de masses, style classique

09h00 Premier départ

Open et maître homme	15km- 3 x 5 km
Junior B garçon	10km- 2 x 5 km
Open et maître femme	10km- 2 x 5 km
Juvenile garçon	7.5km- 5 + 2.5 km
Junior fille	7.5km- 5 + 2.5 km
Juvénile fille	5km- 1 x 5 km
Midget garcon	4.6km- 2 x 2,3 km
Midget fille	4.6km- 2 x 2,3 km
Peewee garçon	2.3km- 1 x 2,3 km
Peewee fille	2.3km- 1 x 2,3 km
Atome fille et garçon	600 m.

Remise des médailles sur le site à 13h00

#### 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.

Volet régional :

Atome: 5 \$ par course. (licence SFQ requise)

Peewee et midget : 20 \$ par course. (licence SFQ requise)
Maitre : 40\$ par course (licences SFQ et SFC requises)
Licence d'un jour SFQ et SFC (5 \$) disponible sur zone 4

**Inscriptions** Début des inscriptions sur Internet le 8 février 2014.

http://www.zone4.ca/reghome.asp

Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription en ligne www.zone4.ca et sont non remboursables. En cas d'annulation, nous remboursons les inscriptions moins les frais engagés.

Date limite d'inscription : lundi 3 mars 2014 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 peewee et midget et de 40 \$ pour les autres catégories.

Les inscriptions tardives (après le lundi 3 mars 2014 à 23h59) doivent être soumises aux secrétaires de la compétition par courriel à <a href="mailto:info.coupe.quebec@gmail.com">info.coupe.quebec@gmail.com</a> pour approbation par

le Jury.

Parcours Voir Annexe 2. Trajet des parcours affiché aussi sur le site de

compétition

Stade Voir Annexes 3 et 4

**Entraînement** Vendredi de 13h00 à 17h00

Samedi de 6h00 à 9h15 et de 13h30 à 16h00

Dimanche de 7h00 à 8h45

Les pistes peuvent être fermées selon les conditions

climatiques.

Plateaux de départ et d'arrivée interdits en tout temps

Réunion des entraîneurs Vendredi 7 Mars 2014 à 19h30 au Centre Far Hills

Samedi 8 Mars 2014 à 16h00 au Centre Far Hills

Tirage au sort Classement en fonction des points canadiens pour CQ

(SFC 314)

Tirage aléatoire pour volet régional lors du départ individuel

et premier arrivée lors du départ de masse

Remise des dossards Au centre de ski Far Hills au secrétariat

Samedi et dimanche à partir de 8h00

Remise des prix Les médailles de la Coupe Québec remises à chacune des

compétitions sont fournies par Ski de fond Québec. Le médailles seront remises après chaque compétition aux troipremiers de chacune des catégories éligibles (juvénile, junior B, junior A, sénior (U23 et 23 et +) et universitaires.

La remise des prix aura lieu le samedi et le dimanche : 13h00 après la publication des 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

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 athlète

Alimentation : Repas chauds disponibles à la cantine (\$) et collation

pour les athlètes près du stade.

Hébergement : Voir Annexe 5

Stationnement : Sur le site; voir le plan en annexe 3 et 4

Médical : Équipe de premiers soins sur le site















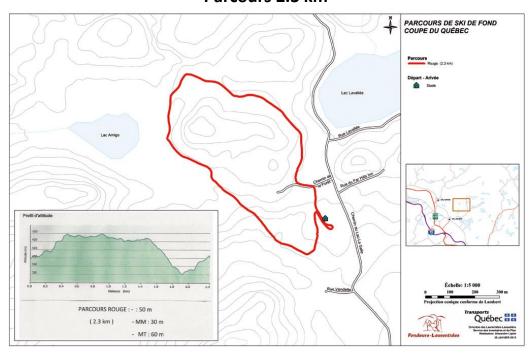
# ANNEXE 1 TRAJET POUR SE RENDRE AU SITE



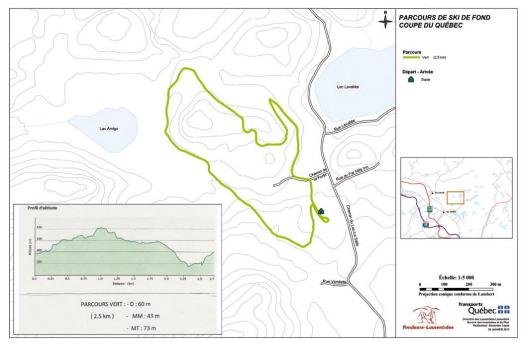


# **ANNEXE 2.1**

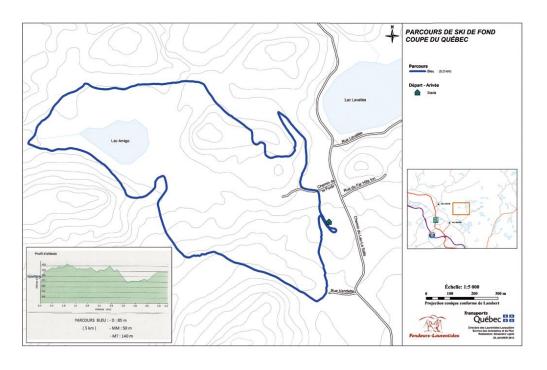
Parcours 2.3 km



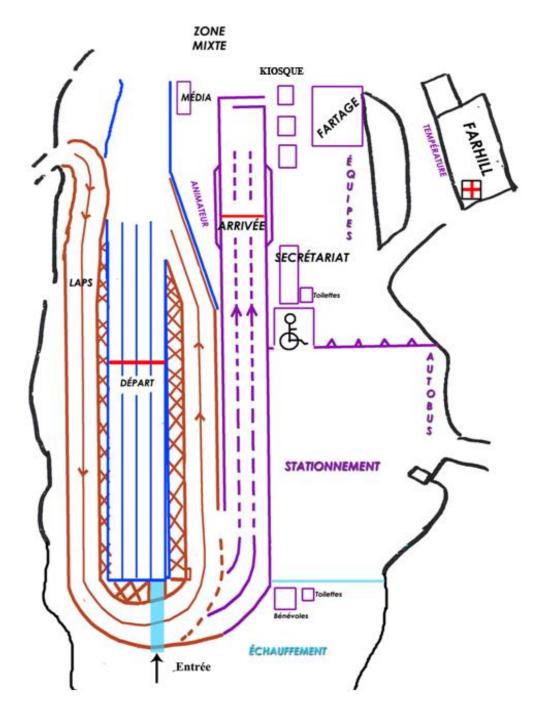
Parcours 2.5 km



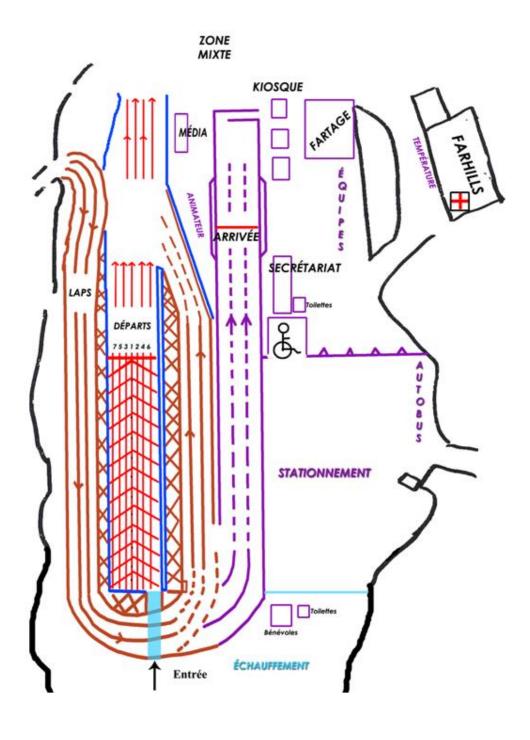
### Parcours 5 km



ANNEXE 3
Coupe Québec # 4
PLAN DU STADE 8 mars 2014



# ANNEXE 4 Coupe Québec # 4 PLAN DU STADE 9 mars 2014



# COUPE QUÉBEC #4 / VOLET RÉGIONAL et TOUR DE SKI LAURENTIDES 8 et 9 mars 2014

#### **ANNEXE 5**

# Hébergement

Adresse	Note
Association Touristique des Laurentides  www.laurentides.com  Tél: 1-800-561-6673	Pour informations ou réservations
Motel des Pays d'En Hauts 1140, route 117	À 10 minutes de voiture du centre de ski
Val-David (Qué) Tél: 1-800-567-6740	69\$ + taxes - chambre un lit 79\$ + taxes - chambre 2 lits doubles
Site: www.motel-des-pays.com  Courriel: info@motel-des-pays.com	Les petits déjeuners sont inclus
Super 8 Motel Sainte-Agathe 500 rue Léonard Ste-Agathe (Qué) Tél: 1-866-527-9206 Site web : <u>www.super8steagathe.com</u>	À 20 minutes de voiture du centre de ski 119,9\$ + taxes - chambre un lit 114,99\$ + taxes - chambre 2 lits queens Les petits déjeuners sont inclus
Motel Le Radisson 1480, route 117 Val-David (Qué) Tél: 1-877-880-2727 Site web : www.leradisson.com Courriel: info@leradisson.com	À 15 minutes de voiture du centre de ski

Adresse	Note
Auberge Prema Shanti	À 15 minutes de voiture du centre de ski
1005 Tour du Lac	Forfait occ simple 114,29\$ taxes inclus
Vald-David (Qué)	Forfait occ double 72,32\$ taxes inclus
Site web : <u>www.premashanti.ca</u>	Les petits déjeuners sont inclus
Courriel: <u>info@premashanti.ca</u>	
Auberge de jeunesse Chalet Beaumont	
1451, rue Beaumont	À 15 minutes de voiture du centre de ski
Val-David (Qué)	
Site web : <u>www.chaletbeaumont.com</u>	
Courriel: <u>info@chaletbeaumont.com</u>	
Hôtel Manoir St-Sauveur	À 20 minutes de voiture du centre de ski
246 chemin du lac Milette	
St-Sauveur (Qué)	
1-800-361-0505	
Kilomètre 42 Locations de chalet	
	À 15 minutes de voiture du centre de ski
2500 rue Faubert, Val-David	
(Québec) Canada JOT 2NOTéléphone sans	
frais : (Pour l'Amérique du nord) 1 877 422 6060Téléphone : 819 322	
6060Télécopieur : 819 322 7495	
Site web: http://www.km42.ca/	

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 www.laurentides.com

# NOS COMMANDITAIRES



# **NOS PARTENAIRES**

