



AVIS DE COURSE DE SKI DE FOND CLUB NORDIQUE DU MOULIN

1^{ère} Tranche du circuit Demers et finale des Jeux Régionaux pour
les Jeux du Québec



**JEUX
RÉGIONAUX**
CAPITALE-NATIONALE



**JEUX
RÉGIONAUX**
CHAUDIÈRE - APPALACHES



Le 20 janvier 2024

Organisé par : Le Club Nordique du Moulin

Lieu : Les Sentiers du Moulin, 99 Chemin du Moulin, Lac-Beauport

Personnes responsables :

Directeur d'épreuve	Philippe Gauthier (Jury)
Déléguée technique	Caroline Fournier (Jury)
Responsable du Circuit	Hugues Bernard (Jury)
Chef du chronométrage	Gilles Laliberté
Chef de parcours	Dave Brisson
Chef de stade	André Maher
Chef Départ-Arrivée	Marie-Pier Fraser
Secrétaire d'épreuve	Marie-Hélène Boucher
Chef contrôleur / Dir Adjoint	Lyne Olivier
Chef sécurité et support	Carole Roth

Programme de compétition:

Voir Annexe A

Informations :

Philippe Gauthier

Tél. : 403 801-3355

Courriel: philippe.jean.gauthier@gmail.com

Site Web Circuit Demers:

<http://skibecnordique.ca/circuit-regional/>

Horaire et format des courses :

Date : Samedi le 20 janvier 2024

Premier départ prévu : 10h00

Style : Technique classique

Départ : AED.

Sélection pour les Jeux du Québec

Pour les jeunes des catégories M14 et M16 (années de naissances : 2009-2010-2011).

Cette course tiendra office de finale des Jeux Régionaux pour la qualification des Jeux du Québec, pour les régions de la Capitale Nationale et de Chaudière-Appalaches

Pour ces qualifications, il est très important que les athlètes inscrivent le code postal de leur résidence principale lors de l'inscription en ligne afin de pouvoir répartir les résultats dans ces deux régions distinctes.

Admissibilité :

Les compétiteurs doivent détenir une licence de course provinciale ou encore se procurer une licence d'un jour lors de l'inscription. 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 catégories d'âge suivantes sont représentées : M8, M10, M12, M14, M16, M18, M20, Open et Maître. Les surclassements sont autorisés.

Volet participatif :

Ce volet est pour les adultes seniors et maîtres, hommes et femmes qui veulent faire l'expérience d'une course chronométrée avec une distance plus courte (sans catégorie ni médaille).

Inscription :

L'inscription se fait seulement sur Zone4 au lien suivant :

<https://zone4.ca/event/2024/VZZ28V/>

La date limite d'inscription est le **mercredi** 17 janvier 2024 à **23h59**. Des frais supplémentaires de \$5.00 seront chargés à compter du mardi 16 janvier 2024 à 23h59. Aucune inscription ne sera acceptée le matin de la course.

La liste des heures de départ sera affichée sur le site de Zone 4 le vendredi 19 janvier 2024 et sur place le 20 janvier 2024.

Frais d'inscription :

Les frais d'inscriptions sont payés directement par carte de crédit sur Zone4.

Ils sont de :

- 14.00\$ + ≈ 3.00 \$ de frais d'inscriptions en ligne, pour les catégories M8

- 20.00\$ + ≈ 3.00 \$ de frais d'inscriptions en ligne pour les M10-M20
- 30.00\$ + ≈ 3.00 \$ de frais d'inscriptions en ligne pour les Open, Maîtres et le volet participatif.

À ces frais s'ajoutent le coût d'une licence de course SFP d'un jour de 3.00\$ pour les coureurs ne possédant pas déjà leur licence de course et pour tous les coureurs, même ceux possédant une licence de course de Nordiq Canada, les frais de licence de compétition niveau 3 de Nordiq Canada de 3\$.

Les frais d'inscriptions sont non-remboursables.

Annulation de la course :

Advenant une situation qui pourrait empêcher la tenue de la compétition, l'annulation ou le report de la course sera annoncée par courriel et via les sites internet de :

- Page d'événement Zone 4: <https://zone4.ca/event/2024/VZZ28V/>
- Skibec <https://skibecnordique.ca/circuit-regional/>
- Skibec <https://www.facebook.com/skibec-nordique-227417217461561/>
- Ski de fond Québec <http://www.skidefondquebec.ca/organisation>
- Club Nordique du Moulin www.nordiquedumoulin.com

Remise des dossards :

Sur le site des Sentiers du Moulin, Samedi 20 janvier 2023 8h00 à 9h00 dans le Pavillon des Sentiers du Moulin.

Le compétiteur qui ne remettra pas son dossard à la fin de la course devra déboursier des frais de 30\$ pour le remplacement de celui-ci. Les dossards des clubs seront remis par club et non par individu.

Installations :

Le stationnement est disponible sur le site (le covoiturage est recommandé).

Des toilettes seront accessibles dans le pavillon des Sentiers du Moulin. Le restaurant La Buvette, situé à même le pavillon principal des Sentiers du Moulin, sera ouvert pour vous offrir repas et boissons.

Tables de Fartages : Des tables de fartages sont disponibles dans le pavillon principal des Sentiers du Moulin. Des espaces seront aussi disponibles pour le fartage dans le Waterloo ainsi que deux (2) chapiteaux non-chauffés. Les équipes sont responsables d'apporter leurs bancs de fartage et leurs extensions électriques.

Un ravitaillement sera offert à l'arrivée à la fin de la course.

Les départs se feront près du chalet Waterloo. Les athlètes sont responsables de bien connaître leurs parcours respectifs.

Parcours :

Les distances des différentes catégories de la course seront composées des quatre (4) parcours en annexe A et B.

Identification du parcours : Les limites du parcours seront identifiées par des drapeaux et flèches aux couleurs des parcours. Des officiels seront positionnés sur les parcours pour assurer la bonne tenue de la course et la sécurité des participants.

Reconnaissance du parcours : Les coureurs pourront faire un tour de reconnaissance sur le parcours le matin de la course seulement. Tous devront être sortis des parcours avant 09h30. Ils peuvent être accompagnés par un parent ou un entraîneur.

Traçage : Les parcours seront damés pour la pratique de la technique classique.

Réglementation :

Fartage :

Lignes directrices pour l'utilisation de farts de glisse et de retenu:

L'utilisation de farts fluorés est interdite lors des compétitions sanctionnées par Nordiq Canada.

NON PERMIS:

- Farts de retenue fluorés
- Les farts de glisse à teneur élevée, moyenne ou faible en fluor, incluant les poudres, les rondelles, les blocs et les liquides
- Les additifs en poudres fluor et les durcisseurs fluor pour temps froid
- Les poudres adhérentes au fluor

[Information sur les directives de Nordic Canada](#)

Contrôleurs de courses : Les contrôleurs de courses seront distribués aux points critiques des parcours et vérifieront que l'épreuve se déroule selon les règlements et dans l'esprit sportif. Les contrôleurs de course seront identifiés d'un brassard jaune.

Premiers soins : Les premiers soins sont assumés par la patrouille des Sentiers du Moulin. En cas de blessure les participants sont tenus de porter assistance et d'aviser le premier contrôleur de course rencontré.

Remise des médailles :

Environ 30 minutes après la fin des épreuves, les rubans et médailles seront distribués à :

- Rubans de participation à tous les athlètes des catégories M8.
- Il y aura remise de médailles et de rubans pour les cinq premiers : Médaille de bois avec couleur indiquant le rang (jaune, vert, bleu, ...) pour chaque catégorie. Les médailles ou récompenses sont remises aux gagnants des catégories M10 à M16.

Aucune médaille ne sera remise pour les autres catégories.

En plus des médailles du Circuit Demers Bicyclettes et Ski de fond, des médailles des Jeux du Québec sont décernées aux trois premiers de chaque région pour chaque année participante (2009-2010-2011), garçons et filles.

La remise des médailles sera basée sur les résultats non-officiels. À moins d'exception spéciale, les athlètes devront être présents afin de recevoir leurs médailles.

Information touristique :

Pour renseignements supplémentaires : www.sentiersdumoulin.com

Documents annexés :

- A- Programme de compétition
- B- Plan des parcours
- C- Plan de site
- D- Correspondance des catégories vs année de naissance



JEUX
RÉGIONAUX
CAPITALE-NATIONALE



JEUX
RÉGIONAUX
CHAUDIÈRE - APPALACHES



1^{ère} Tranche du circuit Demers et finale des jeux régionaux des Jeux du Québec

A- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

<u>Catégories</u> <u>(Année de naissance)</u>	<u>Genre</u>	<u>Distances</u>	<u>Parcours</u>	
			<u>Premier Tour</u>	<u>Deuxième tour</u>
M8 (2016-2017)	H/F	1.0 km	1.0 km	
M10 (2014-2015)	H/F	2.3 km	2.3 km	
M12 (2012-2013)	H/F	2.3 km	2.3 km	
M14 (2010-2011)	H/F	3.7 km	3.7 km	
M16 (2008-2009)	H/F	3.7 km	3.7 km	
M18 (2006-2007)	H/F	7.0 km	7.0 km	
M20 (2004-2005)	H/F	7.0 km	7.0 km	
Open (20 ans et +)	H	14.0 km	7.0 km	7.0 km
	F	10.7 km	7.0 km	3.7 km
Maître (1993 et moins)	H	14.0 km	7.0 km	7.0 km
	F	10.7 km	7.0 km	3.7 km
Adulte volet participatif (2005 et -)	H/F	3.7 km	3.7 km	

B- PLAN DES PARCOURS



1^{ère} Tranche du circuit Demers et finale des jeux régionaux des Jeux du Québec

20 janvier 2024 / Départ par intervalle / Technique Classique

Parcours et distances		
Parcours	Distance	Dénivelé +/-
BLEU	1.0 km	7 m
VERT	2.3 km	61 m
JAUNE	3.7 km	90 m
ROUGE	7.0 km	135 m

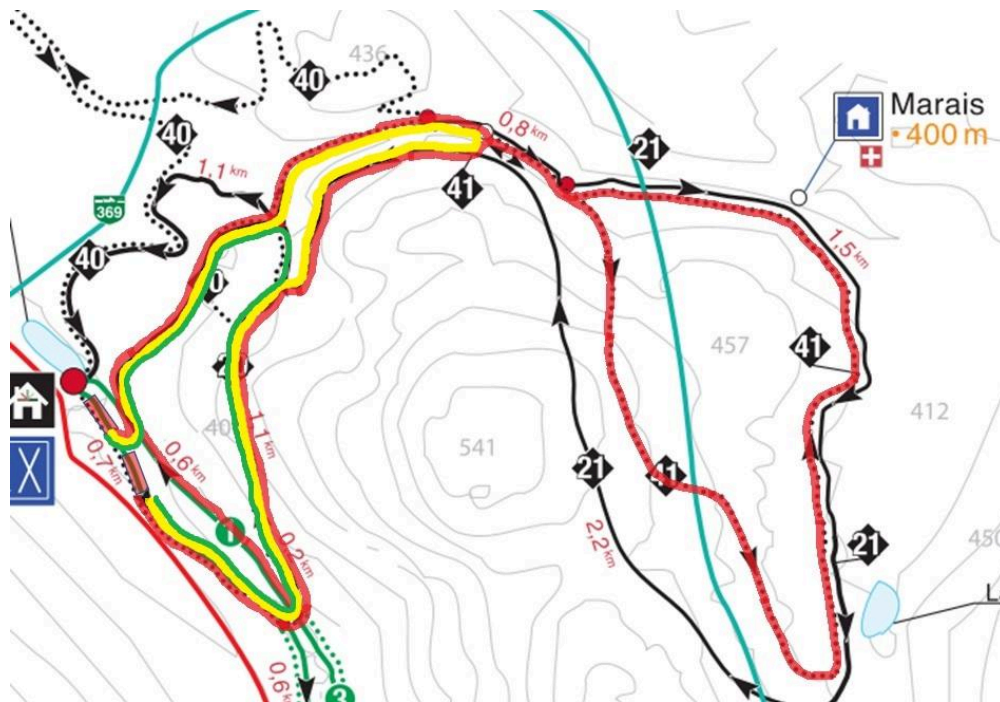
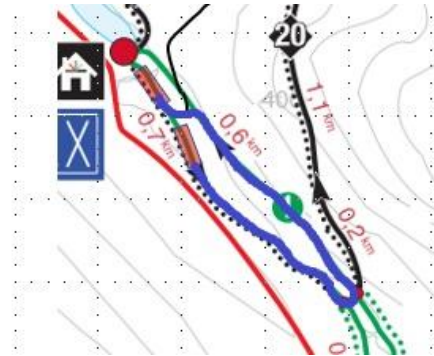


Figure B1 : Plan des parcours

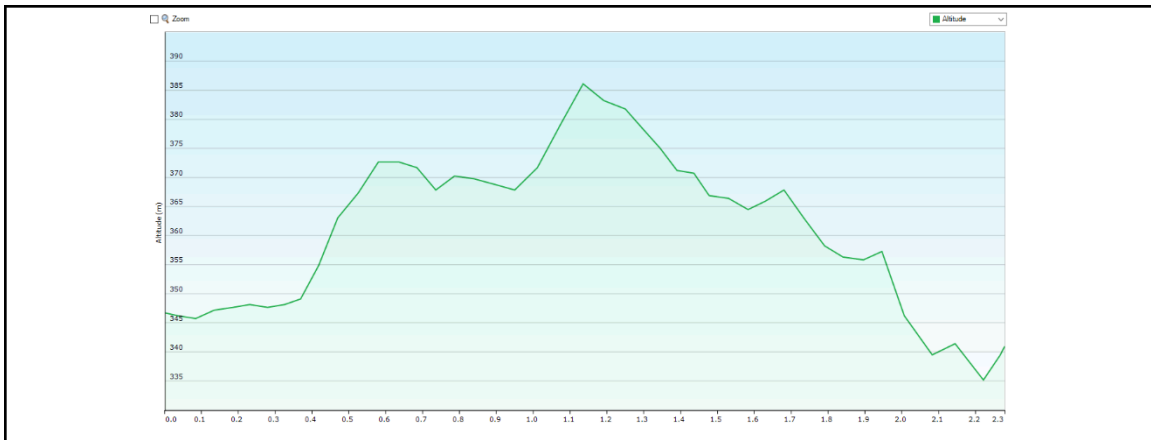


Figure B2 – Profil de dénivelé du parcours Jaune (2.3 km, 61 m +)

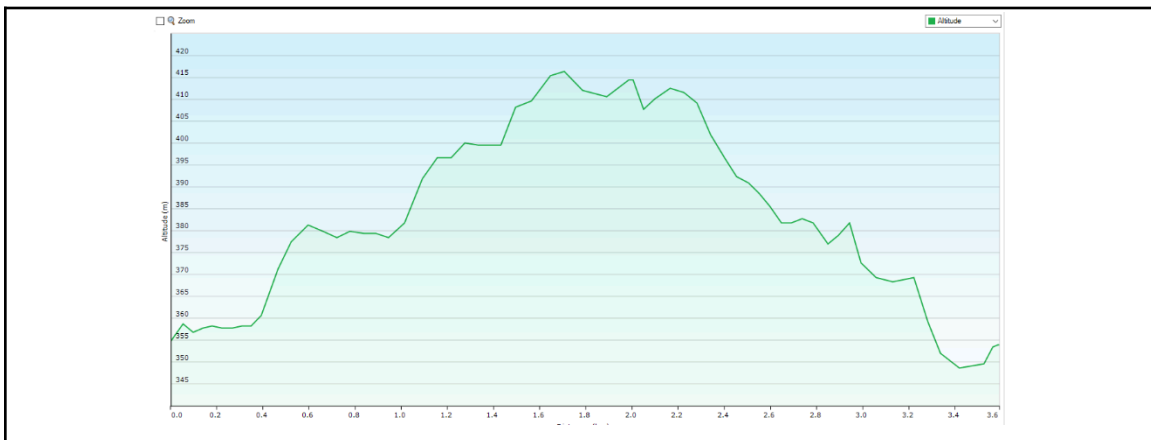


Figure B3 – Profil de dénivelé du parcours Vert (3.7 km, 90 m +)

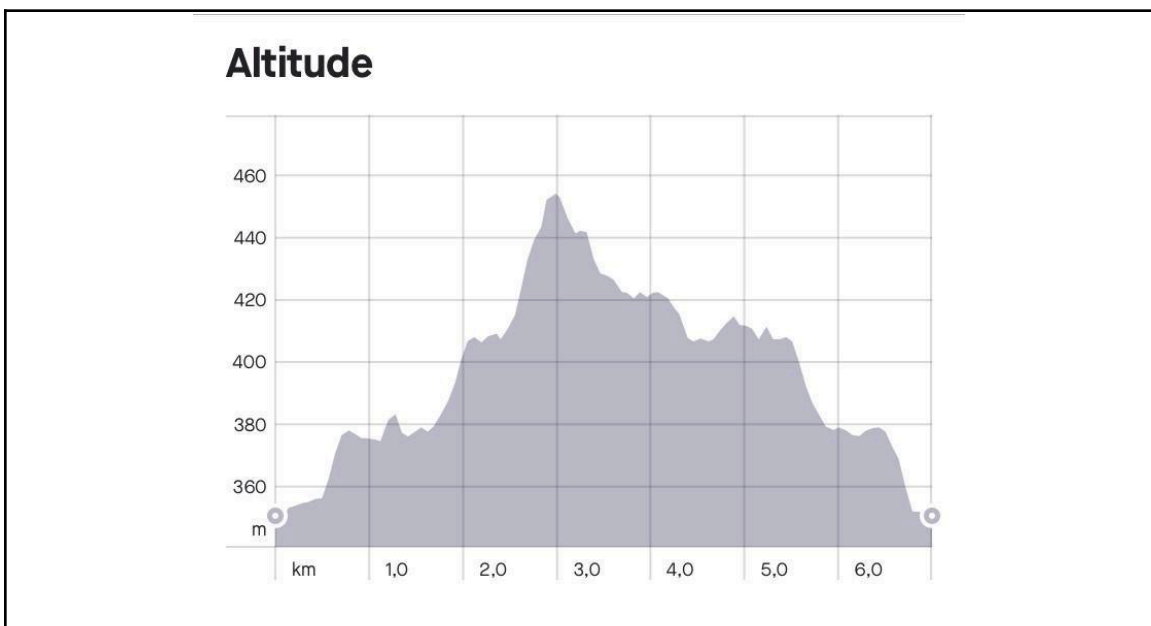


Figure B4 – Profil de dénivelé du parcours Rouge (7.0 km, 135 m +)

Distances	Parcours Tour #1	Parcours Tour #2	Dénivelé Total (+)
1.0 km			7 m
2.2 km			61 m
3.7 km			90 m
7.0 km			135 m
10.7 km			225 m
14.0 km			270 m

Tableau B1 - Sommaire des distances et combinaisons de parcours

C - PLAN DU SITE



JEUX REGIONAUX
CAPITALE-NATIONALE



JEUX REGIONAUX
CHAUDIERE - APRILACHES



1^{ère} Tranche du circuit Demers et finale des jeux régionaux des Jeux du Québec

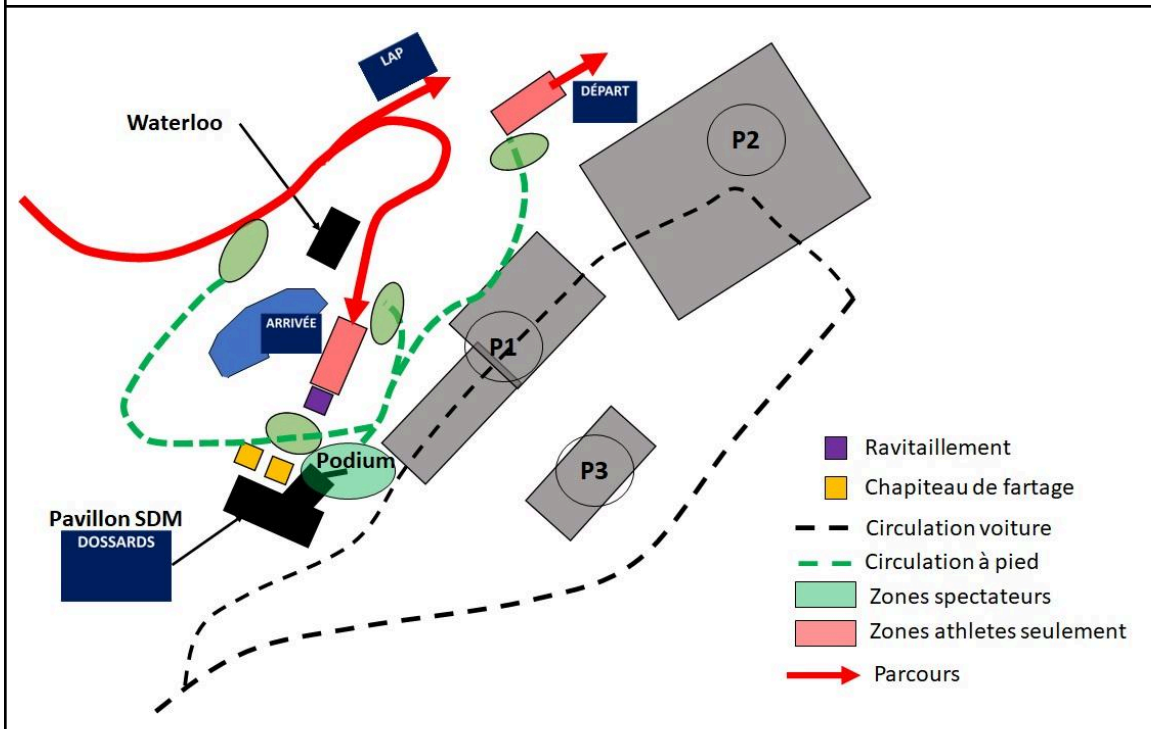


Figure C1 - Plan du site principal

D - CORRESPONDANCE DES CATÉGORIES VS ANNÉE DE NAISSANCE AU 31 DÉCEMBRE 2022

Catégorie Fille / Femme	Année de Naissance	Catégorie Garçon / Homme	Année de Naissance
M8F	2016 – 2017(*2018)	M8G	2016 – 2017(*2018)
M8F1	2017(*2018)	M8G1	2017(*2018)
M8F2	2016	M8G2	2016
M10F	2014– 2015	M10G	2014– 2015
M10F1	2015	M10G1	2015
M10F2	2014	M10G2	2014
M12F	2012 – 2013	M12G	2012 – 2013
M12F1	2013	M12G1	2013
M12F2	2012	M12G2	2012
M14F	2010 – 2011	M14G	2010 – 2011
M14F1	2011	M14G1	2011
M14F2	2010	M14G2	2010
M16F	2008– 2009	M16G	2008– 2009
M16F1	2009	M16G1	2009
M16F2	2008	M16G2	2008
M18F	2006 – 2007	M18H	2006 – 2007
M18F1	2007	M18H1	2007
M18F2	2006	M18H2	2006
M20F	2004– 2005	M20M	2004– 2005
M20F1	2005	M20H1	2005
M20F2	2004	M20H2	2004
Ouvert Femme	2003 et avant	Ouvert Homme	2003 et avant
M23F	2001-2003	M23H	2001-2003
Senior F	20 ans et +	Senior H	20 ans et +
Maître Femme	1993 et avant	Maître Homme	1993 et avant
Maître F 1	30 à 39 ans	Maître H 1	30 à 39 ans
Maître F 2	40 à 49 ans	Maître H 2	40 à 49 ans
Maître F 3	50 à 59 ans	Maître H 3	50 à 59 ans
Maître F 4	60 à 69 ans	Maître H 4	60 à 69 ans
Maître F 5	70 ans et +	Maître H 5	70 ans et +

* l'année 2018 est admis comme M8

