



## AVIS DE COURSE

### COUPE QUÉBEC #3 PARC NATIONAL DU MONT-SAINT-BRUNO

23 et 24 février 2019

**Nom de la compétition** Coupe Québec #3

**Club-hôte** Club de ski de fond Montériski

**Site**

Parc national du Mont-Saint-Bruno

**Tarif d'accès au parc  
et pistes****Informations IMPORTANTES :**

Prenez note que l'accès au parc Sépaq est payant en tout temps pour les parents et accompagnateurs, sauf pour les détenteurs d'une carte réseau Sépaq.

L'inscription des athlètes, entraîneurs et farteurs sur Zone4 comprend le droit d'accès au parc.

**Pour samedi et dimanche:**

Tous les athlètes, entraîneurs et farteurs inscrits sur Zone4 devront apporter leur confirmation d'inscription à la course. Cela servira de billet d'accès au parc.

**Pour vendredi:**

Les athlètes, entraîneurs et farteurs qui arriveront la veille des courses devront payer leur frais d'accès et, le cas échéant, le billet de ski pour la journée.

Pour les détenteurs d'une carte réseau Sépaq qui oublierait de l'apporter, le droit d'accès et billet de ski seront chargés à la guérite. Un remboursement peut ensuite être réclamé à la réception de la Sépaq sur présentation de la carte d'accès et de la facture.

Pour plus d'informations sur les tarifs d'accès Sépaq,  
<https://www.sepaq.com/quoi-faire/ski-fond.dot>

<b>Adresse</b>	330 Rang des Vingt-Cinq est, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec)
<b>Comment se rendre</b>	<p>En provenance de Montréal :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoroute 20 est, sortie 102</li> <li>2. À gauche, rue Nobel</li> <li>3. À droite, Chemin du Fer-à-Cheval</li> <li>4. Route devient Rang des Vingt-Cinq est</li> <li>5. 330 Rang des Vingt-Cinq est</li> </ol> <p>En provenance de Québec :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoroute 20 ouest</li> <li>2. Sortie 102</li> <li>3. À gauche, Chemin du Fer-à-Cheval</li> <li>4. Route devient Rang des Vingt-Cinq est</li> <li>5. 330 Rang des Vingt-Cinq est</li> </ol> <p>Lien Google Maps : <a href="http://g.co/maps/5jtd7">http://g.co/maps/5jtd7</a></p>
<b>Dates</b>	23 et 24 février 2019
<b>Sanctions</b>	Ski de fond Québec (SFQ) Ski de fond Canada (SFC)
<b>Règles applicables</b>	Les règlements SFQ de la coupe Québec 2019. Les règlements CCR des épreuves canadiennes de ski de fond, Octobre 2018.
<b>Admissibilité</b>	<p><u>Pour la Coupe Québec :</u> Licences annuelles provinciale (SFQ) et nationale (SFC) <b>obligatoires</b>. Les licences d'un jour ne sont pas permises.</p> <p><u>Pour le volet régional:</u> Licence annuelle provinciale (SFQ) ou de jour <b>obligatoire</b>.</p>

## **Comité organisateur**

<b>Directeur de compétition</b>	Pat Petelle
<b>Secrétaire d'épreuve</b>	Andrée-Anne Simard & Geneviève Leclerc
<b>Chef de pistes</b>	Guy Bourque
<b>Chef de stade</b>	Francois Guay
<b>Chef des contrôleurs</b>	Sylvain Guertin
<b>Co-Chefs du chronométrage</b>	Charles Sarthou & Fabrice Pilote
<b>Support technique</b>	Donald Filion
<b>Délégué technique</b>	Daniel Deschenes
<b>Assistant délégués technique</b>	Mario Champigny

## **Membres du Jury**

<b>Directeur de compétition</b>	Pat Petelle
<b>Délégué technique</b>	Daniel Deschenes
<b>Assistant délégués technique</b>	Mario Champigny
<b>Entraîneur d'une équipe visiteuse ou représentant Ski de fond Québec</b>	A déterminer

<b>Renseignements</b>	Directeur de compétition Pat Petelle 514-618-0721
-----------------------	--

## Programme des compétitions Coupe Québec

Catégorie	Samedi 23 février 2019 Distance moyenne style classique, départ de masse		Dimanche 24 février 2019 Style libre, départ individuel: intervalles aux 30 secondes		
	Distance	Heure	Distance	Heure	
Open	M	10.0km (4 x 2.5km)	Le premier départ est prévu à 9h30	10.0km (4 x 2.5km)	Le premier départ est prévu à 9h00
	F	7.5km (3 x 2.5km)		10.0km (4 x 2.5km)	
U23	M	10.0km (4 x 2.5km)		10.0km (4 x 2.5km)	
	F	7.5km (3 x 2.5km)		10.0km (4 x 2.5km)	
Junior A	M	10.0km (4 x 2.5km)		10.0km (4 x 2.5km)	
	F	7.5km (3 x 2.5km)		10.0km (4 x 2.5km)	
Junior B	M	10.0km (4 x 2.5km)		7.5km (3 x 2.5km)	
	F	7.5km (3 x 2.5km)		10.0km (4 x 2.5km)	
Juvénile	M	5.0km (2 x 2.5km)		7.5km (3 x 2.5km)	
	F	7.5 km (3 x 2.5km)		5.0km (2 x 2.5km)	
Para-nordique	M	Les distances et parcours seront ajustés selon les besoins des skieurs			
	F				

**Note importante :** les athlètes du même sexe qui font la même distance (ex. toutes les filles/femmes le samedi) seront classés ensemble et prendront le même départ, donc bénéficieront aussi des mêmes points canadiens de référence.

## Programme des compétitions régionales

Catégorie	Samedi 23 février 2019 Distance moyenne style classique, départ de masse		Dimanche 24 février 2019 Style libre, départ individuel: intervalles aux 15 secondes		
	Distance	Heure	Distance	Heure	
Midget	M	2.5km (1 x 2.5km)	Le premier départ est prévu à 11h30	2.5km (1 x 2.5km)	Le premier départ est prévu à 11h30
	F	2.5km (1 x 2.5km)		2.5km (1 x 2.5km)	
Mini-Midget	M	2.5km (1 x 2.5km)		2.5km (1 x 2.5km)	
	F	2.5km (1 x 2.5km)		2.5km (1 x 2.5km)	
Peewee	M	1.5km (1 x 1.5km)		1.5km (1 x 1.5km)	
	F	1.5km (1 x 1.5km)		1.5km (1 x 1.5km)	
Para-nordique	M	Les distances et parcours seront ajustés selon les besoins des skieurs			
	F				

## Horaire

### Vendredi 22 février 2019

Heure	Activité	Lieu
13h00 à 16h30	Accueil des compétiteurs et ouverture des pistes	Parc national du Mont-Saint-Bruno
17h00	Réunion des entraîneurs	Cafétéria chalet d'accueil de la Sépaq
21h00	Fermeture salle de fartage	Chapiteau près du plateau de départ

### Samedi 23 février 2019

Heure	Activité	Lieu
6h00	Ouverture des pistes et de la salle de fartage	Parc national du Mont-Saint-Bruno
8h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du plateau de départ
9h15	Fermeture des pistes	Parcours de course
9h30	Premier départ Coupe Québec	Plateau de départ
11h30	Premier départ volet régional	Plateau de départ
12h30	Remise des médailles	Podium extérieur près du plateau de départ
16h30	Réunion des entraîneurs	Cafétéria chalet d'accueil de la Sépaq Chapiteau près du plateau de départ
21h00	Fermeture salle de fartage	

### Dimanche 24 février 2019

Heure	Activité	Lieu
6h00	Ouverture des pistes et de la salle de fartage	Parc national du Mont-Saint-Bruno
8h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du plateau de départ
8h45	Fermeture des pistes	Parcours de courses
9h00	Premier départ Coupe Québec	Plateau de départ
11h30	Premier départ volet régional	Plateau de départ
12h30	Remise des médailles	Podium extérieur près du plateau de départ

**Note : Horaire précis des départs à venir**

## Modalités d'inscription

<b>Frais</b>	<p><b>L'accès aux pistes du vendredi n'est pas inclus dans l'inscription.</b></p> <p><u>Coupe Québec:</u> 45 \$ par course Licences annuelles SFQ et SFC requises. Ce prix inclut l'accès au parc et le billet de ski journalier.</p> <p><u>Volet régional :</u> 20\$ par course Licence SFQ annuelle ou licence d'un jour SFQ requise. Licence d'un jour SFQ disponible sur Zone4. Ce prix inclut l'accès au parc et le billet de ski journalier.</p>
<b>Inscription</b>	<p>Ouverture des inscriptions en ligne sur <a href="http://www.zone4.ca">www.zone4.ca</a> le mercredi 30 janvier 2019. Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription sur Zone4 et sont non remboursables. En cas d'annulation pour cas de force majeure (ex., conditions météorologiques), nous rembourserons les inscriptions moins les frais engagés.</p>
<b>Date limite</b>	<p>Mardi 19 février 2019 à 23h59, heure de l'est</p> <p><i>Tout athlète désirant s'inscrire après cette date pourra le faire qu'avec l'approbation du directeur de compétition et devra payer des frais additionnels par course de 40 \$ pour la Coupe Québec (total de 85\$ par course) de 30 \$ pour le Volet régional (total de 50\$ par course).</i></p> <p><i>Si approuvées, ces inscriptions tardives (après le mardi 19 février 2019 à 23h59) doivent être soumises au directeur de compétition par courriel.</i></p>
<b>Parcours</b>	<p>Voir notre site web : <a href="http://www.monteriski.ca">www.monteriski.ca</a> À partir du 30 janvier 2019</p>
<b>Stade</b>	<p>Voir notre site web : <a href="http://www.monteriski.ca">www.monteriski.ca</a> À partir du 30 janvier 2019</p>
<b>Entraînements</b>	<p>Vendredi 22 février 2019 : 13h00 à 16h30 Samedi 23 février 2019: 6h00 à 9h15 Dimanche 24 février 2019: 6h00 à 8h45</p>

<b>Réunions des entraîneurs</b>	Vendredi 22 février 2019: 17h00 Samedi 23 février 2019: 16h30 Cafétéria du chalet d'accueil de la Sépaq
<b>Ordre de départ</b>	Classement en fonction des points canadiens et aléatoire pour ceux qui n'en ont pas.  Lors des courses, les catégories Open, U23 et Junior A, seront regroupées
<b>Remise des dossards</b>	Au secrétariat, situé à la roulotte près du stade, entre 8h00 et 9h00 le samedi et le dimanche.  Les clubs et les équipes devront déboursier des frais de remplacement de dossard de 50 \$ pour chaque dossard manquant à la fin de chaque course.
<b>Médailles</b>	Les médailles de la Coupe Québec seront remises aux trois premiers de chacune des catégories admissibles : Juvénile, Junior B, Junior A, U23, Universitaire et para-nordique.  Volet régional, les médailles seront remises pour chaque course aux trois premiers de chacune des catégories.  La remise des médailles aura lieu au stade le samedi et le dimanche 12h30.
<b>Bourses</b>	Des bourses seront remises au premier coureur des catégories Junior B, Junior A, U23 et Universitaire qui totalisent le meilleur résultat cumulatif de la fin de semaine de compétitions. Les bourses seront remises par Ski de fond Québec.  La remise des bourses aura lieu lors de la remise des médailles.
<b>Salle de fartage</b>	Sous le chapiteau dans le stationnement Vendredi 22 février 2019: 13h00 à 21h00 Samedi 23 février 2019: 6h00 à 21h00 Dimanche 24 février 2019: 6h00 à 13h00



## Services aux athlètes

### Alimentation

Sur présentation d'un coupon, une collation sera remise aux athlètes le samedi et le dimanche.  
Un service de restauration est assuré par la Sépaq au chalet principal de même qu'un espace lunch.

### Hébergement

Vous pouvez trouver des sites d'hébergement sur :  
<http://www.bonjourquebec.com/qc-fr/hebergement.html>

### Stationnement

Le stationnement du Parc national du Mont-Saint-Bruno sera disponible.

### Médical

La sécurité et les premiers soins seront assurés pendant les courses par la patrouille du Parc national du Mont-Saint-Bruno.

## RÈGLEMENT SPECIFIQUE POUR LE CIRCUIT UNIVERSITAIRE

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 de remplir les critères établis par Ski de Fond Québec et d'avoir coché la case « skieur collégial » ou « skieur universitaire » au moment de l'inscription sur Zone4.

**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 et ce au minimum un mois avant la première course du circuit.**

Merci à nos partenaires pour notre Coupe Québec

