

## COUPE DÉFI 2010

Finale régionale des Jeux du Québec  
Course sanctionnée par Ski de fond Québec

### Avis de course

Date : Dimanche 24 janvier

Lieu : **Club de golf de St-Jean-de-Matha**

Adresse : 2650 Route Louis-Cyr (Route 131 Nord)

St-Jean de Matha (Québec)

J0K 2S0      www.golfmatha.com

Style : Classique - Départ individuel aux 30 secondes ou de masse selon la catégorie

Piste : Piste de 3,5 km du Championnat JEUNESSE NORAM (10-13 ANS)

Heure : 1<sup>er</sup> départ à 10h00

Inscriptions : Daniel Bellerose      Courriel : [danbellerose@videotron.ca](mailto:danbellerose@videotron.ca)

Fax : 450-755-7296 (avant vendredi 15h00)

Tél : 450-752-8200

**Les inscriptions seront acceptées par fax ou par courriel jusqu'au vendredi 22 janvier à 15h00. AUCUNE inscription ne sera acceptée sur place.**

**Coût :** 9,00\$ par athlète

\*\*\* La licence de SFQ est requise pour la compétition. Il sera possible de se procurer cette licence au secrétariat d'épreuve le matin de la course au coût de 5\$.

**Réunion des entraîneurs :** 9h00 au secrétariat d'épreuve

**Remise des dossards :** Entre 9h00 et 9h30 au secrétariat d'épreuve.

**Médailles :** Aux 3 premiers de toutes les catégories hommes et femmes.

**Services de premiers soins sur place.**

## **NOUVEAUTÉ**

Les catégories d'âge qui seront appliquées lors de la course sont celles qui suivent le modèle de développement de ski fond Canada et approuvées par ski de fond Québec à l'AGA de septembre 2009. Vous remarquerez que des années de naissance se trouvent dans deux catégories différentes. Il revient à l'entraîneur de choisir la catégorie la plus appropriée pour l'athlète en tenant compte de son niveau de développement.

<b>FILLES</b>	<b>ANNÉE DE NAISSANCE</b>	<b>DISTANCE (KM)</b>
ATOME (*)	2001-2004	1
PEE-WEE	1998-2001	2
MIDGET	1996-1998	3,5
JUVÉNILÉ	1994-1996	7
JUNIOR	1990-1994	7
SENIOR (**)	1989-1979	10,5
MAÎTRE (**)	1978 ET AVANT	10,5
PARANORDIQUE	Les catégories et les distances à déterminer selon le nombre d'inscriptions et la classification de l'athlète.é	

<b>GARÇONS</b>	<b>ANNÉE DE NAISSANCE</b>	<b>DISTANCE (KM)</b>
ATOME (*)	2001-2004	1
PEE-WEE	1997-2000	2
MIDGET	1995-1997	3,5
JUVÉNILÉ	1993-1995	7
JUNIOR	1990-1992	10,5
SENIOR (**)	1989-1979	10,5
MAÎTRE (**)	1978 ET AVANT	10,5
PARANORDIQUE	Les catégories et les distances à déterminer selon le nombre d'inscriptions et la classification de l'athlète.	

(\*) Les compétiteurs nés après 2004 peuvent courir dans la catégorie ATOME

(\*\*) Dans le but de simplifier les catégories, les âges de ces catégories ne suivent pas le modèle de développement de SFC.

(\*\*\*) Les compétiteurs de la catégorie PARANORDIQUE peuvent s'inscrire. Dans ce cas, contacter M. Tom Silletta.

## Horaire de la journée proposée

### Départ de masse

10h00      PEE-WEE

10h10      ATOME

### Départs individuels aux 30 sec.

10h30      MIDGET H et F  
              JUVÉNILE H et F  
              JUNIOR F et H  
              OPEN H et F

La remise des médailles aura lieu vers 12h00.

Information : Daniel Bellerose      450-752-8200

450-758-3620 poste 5344

Courriel : [danbellerose@videotron.ca](mailto:danbellerose@videotron.ca)

Tom Silletta      450-758-3620 poste 5334

