



**Quatrième tranche du Circuit de ski de fond
JH Lamontagne Sports**

Coupe Ciment Québec

AVIS DE COURSE



Station touristique Duchesnay

6 mars 2010

Organisée par	Club de ski de fond Hus-ski	
Sanctionnée par	Ski de fond Québec	
Lieu	Station touristique Duchesnay	
Personnes responsables	Délégué technique :	Gilles Laliberté
	Directeur de l'événement :	Pierre Asselin
	Chef de stade et de piste:	Martin Trudel
	Chef de chronométrage électronique :	Gilles Laliberté
	Secrétaire d'épreuve :	Natalie-Anne Papineau
Programme des compétitions	Voir documents annexés.	
Information	Pierre Asselin Tél. : (418) 653-0625 Courriel : brouasse@videotron.ca	
	Lise Rivard Tél. : (418) 875-2324	
	Gilles Laliberté Tél. : (418) 875-2324 Courriel : glaliberte@gmail.com	
	www.hus-ski.net	

Admissibilité

Les compétiteurs doivent détenir une licence de course provinciale ou encore se procurer une licence d'un jour provinciale sur place (payable avant la remise des dossards). 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. L'évènement est ouvert aux catégories Atome, Pee-Wee, Midget, Juvénile, Junior, Senior et Maître. **Cet évènement utilise le nouveau modèle de compétition de SFC. Les catégories selon les âges (au 31 décembre 2009) sont les suivantes :**

Catégorie Fille	Année de Naissance	Catégorie Garçon	Année de Naissance
Atome fille	2001 - 2004	Atome garçon	2001 - 2004
AF 1	2004	AG 1	2004
AF 2	2003	AG 2	2003
AF 3	2002	AG 3	2002
AF 4	2001	AG 4	2001
Pee wee fille	1998 - 2001	Pee wee garçon	1997 - 2000
PF 1	2001	PG 1	2000
PF 2	2000	PG 2	1999
PF 3	1999	PG 3	1998
PF 4	1998	PG 4	1997
Midget fille	1996 - 1998	Midget garçon	1995 - 1997
MF 1	1998	MG 1	1997
MF 2	1997	MG 2	1996
MF 3	1996	MG 3	1995
Juvénile fille	1994 - 1996	Juvénile garçon	1993 - 1995
JVF 1	1996	JVG 1	1995
JVF 2	1995	JVG 2	1994
JVF 3	1994	JVG 3	1993
Junior dame	1990 - 1994	Junior homme	1990 - 1992
JF 1	1994	JM 1	1992
JF 2	1993	JM 2	1991
JF 3	1992	JM 3	1990
JF 4	1991		
JF 5	1990		
Senior U23 dame	1987 - 1989	Senior U23 homme	1987 - 1989
Senior dame	1979 - 1986	Senior homme	1979 - 1986
Maître dame	1978 et avant	Maître homme	1978 et avant
Maître F 1	1978 à 1969	Maître H 1	1978 à 1969
Maître F 2	1968 à 1959	Maître H 2	1968 à 1959
Maître F 3	1958 à 1949	Maître H 3	1958 à 1949
Maître F 4	1948 à 1939	Maître H 4	1948 à 1939
Maître F 5	1938 et -	Maître H 5	1938 et -

Volet paranordique

Les catégories suivantes sont représentées : relève et compétition.

Frais d'inscription

Les frais d'inscription sont de :

- 8\$ pour les membres des clubs de compétition affiliés au Circuit JH Lamontagne Sports inscrits dans les catégories Atome à Junior inclusivement et volet paranordique.
- 10\$ pour les membres des clubs de compétition affiliés au Circuit JH Lamontagne Sports inscrits dans les catégories Senior et Maître;
- 15\$ pour les non membres de 30 ans et moins;
- 25\$ pour les non membres de l'une des sous-catégories « Maître ».

Les frais d'inscription sont payables à l'ordre de « Club de ski de fond Hus-ski » **et sont non remboursables**. Toutes les inscriptions de club ou individuelles doivent être payées en argent ou par chèque, **avant 8h30, le 6 mars 2010. Pour ceux qui n'ont pas de licence provinciale vous devez prendre la licence d'un jour au montant de 3\$.**

Si payé par la poste :

**Club de ski de fond Hus-ski
A/S Lise Rivard
7 des Pins, Fossambault-sur-le-Lac
Québec, G3N 1Y2**

À noter également que les clubs devront payer pour tous les noms qui figureront sur leur liste d'inscription (y compris les maîtres), qu'ils soient présents ou non. Chaque club est responsable de remettre un paiement unique pour l'ensemble de son club.

Inscriptions

La date limite d'inscription est fixée au **mercredi 3 mars 2010, 21h00**, (poste, téléphone ou courriel).

Aucune inscription ne sera acceptée après cette échéance.

Veillez utiliser les formulaires en annexe pour l'inscription des athlètes (individuelle ou club) et faire parvenir les inscriptions à :

Par la poste :

**Club de ski de fond Hus-ski
Lise Rivard
7 des Pins, Fossambault-sur-le-Lac
Québec, G3N 1Y2**

Par courriel :

Gilles Laliberté
glaliberte@gmail.com

Annulation de la course	Advenant des conditions de neige et/ou climatiques défavorables, l'annulation de l'évènement sera diffusée sur les sites Internet du club de ski de fond Hus-Ski (www.hus-ski.net). La décision d'annuler sera prise au plus tard le vendredi 5 mars 2010.
Parcours et installations	Le stationnement des athlètes et parents est disponible à la Station touristique Duchesnay. Les courses auront lieu dans la piste n° 2 et dans la piste Hus-Ski selon les catégories sauf pour le volet paranordique. La course paranordique aura lieu dans la piste n° 1. Les départs se donneront sur le plateau près du pavillon l'Horizon. Les athlètes et les entraîneurs (es) sont responsables de bien connaître leur parcours. Assurez-vous de consulter les cartes des parcours produites à cet effet! (voir cartes en annexe)
Remise des dossards	Samedi le 6 mars 2010, de 07h30 à 08h30 Salle au deuxième étage du pavillon l'Horizon. 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.
Remise des médailles	Trente minutes après la fin de l'épreuve. Selon le nouveau modèle de course, les médailles seront distribuées aux trois premiers de chacune des catégories admissibles. De plus, un ruban sera remis au premier de chaque sous-catégorie par année de naissance pour les catégories Atome à Junior. La remise des médailles sera basée sur les résultats non officiels. A moins d'exception spéciale, les athlètes devront être présents afin de recevoir leurs médailles.
Coupe Ciment Québec	La Coupe Ciment Québec sera attribuée au meilleur temps Homme – 15 km et au meilleur temps Femme – 10 km.
Horaire et format des courses	Samedi, le 6 mars 2010 -style classique -départs aux 30 secondes, deux par deux -départs aux 30 secondes individuels pour les participants à la course paranordique -premier départ – paranordiques – à 9h30 - premier départ – autres – à 10h00
Salle de fartage	Salle de fartage disponible au pavillon l'Horizon. Les équipes sont responsables d'apporter leurs bancs de fartage et leurs extensions électriques. Un espace supplémentaire sera disponible au sous-sol du centre de ski.
Premiers soins	Les premiers soins seront assumés par la Patrouille Canadienne de Ski (O.P.C.S.).

Services disponibles	Salle de fartage, restaurant de type casse-croûte, atelier de location.
Information touristique	Pour renseignements supplémentaires sur hébergement ou autres : http://www.sepaq.com/
Autres informations	La Station touristique Duchesnay est située à Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (sortie Ste-Catherine—de-la-Jacques-Cartier sur l'autoroute 40).
Documents annexés	<ul style="list-style-type: none"> A- Programme des compétitions B- Programme des compétitions – volet paranordique C - Formulaire d'inscription (club) D- Formulaire d'inscription (individuel) E- Formulaire d'inscription – paranordique (club) F- Formulaire d'inscription – paranordique (individuel) G- Cartes des pistes



Quatrième tranche du Circuit de ski de fond
JH Lamontagne Sports

Coupe Ciment Québec

6 mars 2010

A- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

Catégories		Style classique Distance en km
Atome	H	1 (partie de la piste Hus-Ski) jaune
	F	1 (partie de la piste Hus-Ski) jaune
Pee-Wee	H	1,7 (piste Hus-Ski) vert
	F	1,7 (piste Hus-Ski) vert
Midget	H	3,4 (2 fois la piste Hus-Ski) vert
	F	3,4 (2 fois la piste Hus-Ski) vert
Juvénile	H	6,2 (piste 2 et retour piste Hus-Ski) rouge
	F	6,2 (piste 2 et retour piste Hus-Ski) rouge
Junior Dame	F	6,2 (piste 2 et retour piste Hus-Ski) rouge
Junior Homme	H	10,7 (2 fois piste 2 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel
Senior, Senior U23 et Maîtres 1-2-3-4	H	15,2 (3 fois piste 2 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel
	F	10,7 (2 fois piste 2 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel
Maîtres 5	H	10,7 (2 fois piste 2 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel
	F	10,7 (2 fois piste 2 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel



Quatrième tranche du Circuit de ski de fond
JH Lamontagne Sports

Coupe Ciment Québec

6 mars 2010

B- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS – VOLET PARANORDIQUE

Catégories		Classique Distance en km
Relève 1	F	1 km (Piste numéro 1 jusqu'au tunnel) Parcours noir
	H	1 km (Piste numéro 1 jusqu'au tunnel) Parcours noir
Relève 2	F	2,5 km (1 fois la piste numéro 1) Parcours bleu
	H	2,5 km (1 fois la piste numéro 1) Parcours bleu
Compétition	F	5,5 km (3 fois la piste numéro 1) Parcours bleu / lap au tunnel
	H	5,5 km (3 fois la piste numéro 1) Parcours bleu / lap au tunnel

Les parcours seront affichés le matin de la course.



Quatrième tranche du Circuit de ski de fond
JH Lamontagne Sports

Coupe Ciment Québec

6 mars 2010

D - INSCRIPTION INDIVIDUELLE

Nom _____ Sexe : Homme _____ Femme _____

Prénom : _____ Date de naissance (année/mois/jour) : ____ / ____ / ____

Adresse : _____

(No. Rue, Ville)

Province : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____ Fax : _____

Licence SFQ : _____

Catégorie : _____

Par la poste :
Club de ski de fond Hus-ski
Lise Rivard
7 des Pins, Fossambault-sur-le-Lac
Québec, G3N 1Y2

Par courriel : glaliberte@gmail.com



Quatrième tranche du Circuit de ski de fond
JH Lamontagne Sports

Coupe Ciment Québec

6 mars 2010

F - INSCRIPTION INDIVIDUELLE – **PARANORDIQUE**

Nom _____ Sexe : Homme _____ Femme _____

Prénom : _____ Date de
naissance (année/mois/jour) : ___/___/___

Adresse : _____

Province : _____ (No. Rue, Ville)
Code postal : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____
Fax : _____

Licence SFQ : _____

Catégorie : _____

Par la poste :
Club de ski de fond Hus-ski
Lise Rivard
7 des Pins, Fossambault-sur-le-Lac
Québec, G3N 1Y2

Par courriel : glaliberte@gmail.com



