



## AVIS DE COURSE

# Finale de la COUPE QUÉBEC Mouski

<b>Club hôte</b>	Club de ski de fond Mouski /Centre de plein-air Mouski
<b>Tarifs d'accès au pistes</b>	Le coût d'accès au centre de ski est inclus dans le coût d'inscription tant pour les athlètes que pour les accompagnateurs.
	<b>Adresse:</b> Centre de plein-air Mouski 230, route des Raquetteurs Rimouski (Ste-Blandine) G5N 5Y2 (418) 735-5525
<b>Directions</b>	Voir carte en annexe (annexe C). Le site du centre <a href="http://www.mouski.qc.ca">www.mouski.qc.ca</a> comprend une carte (bouton « localisation »).
<b>Dates</b>	3 et 4 avril 2010
<b>Sanction</b>	Ski de fond Québec et Ski de fond Canada. Les règlements de Ski de fond Canada et de la Coupe Québec s'appliquent.
<b>Admissibilité</b>	Compétiteurs des catégories juvéniles à senior et paranordique. Les compétiteurs de toutes ces catégories doivent détenir une licence de course provinciale de Ski de fond Québec et une licence nationale de Ski de fond Canada (SFC). Les compétiteurs qui ne possèdent ces licences peuvent se procurer une licence d'un jour SFQ et/ou SFC payables lors de l'inscription sur Zone 4 (\$5 / jour).  Les entraîneurs doivent posséder une carte de membre "entraîneur" de Ski de fond Québec afin de pouvoir représenter officiellement leur club aux réunions d'entraîneurs. Les athlètes représentent leur club.

Pour plus de détails sur ces points , veuillez vous référer à la section 3.1 des règlements officiels de la Coupe Québec, version 2009-2010.

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 surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie suivante ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le Modèle de Compétition Révisé. En particulier, les coureurs midget peuvent compétitionner dans la catégorie juvénile. Dans tous les cas, l'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la nouvelle catégorie.

### **Comité organisateur**

Directeur d'épreuve : Gaétan Dubé  
Chef de pistes : Charles Giasson  
Chef de stade : Martin Lagacé

Chef de chronométrage : Sébastien Bolduc  
Secrétaire de compétition : Diane Tardif  
Chef des contrôleurs : Daniel Guay  
Communications : Bruno Santerre  
Délégué technique : Jacques Dumont

### **Renseignements**

Gaétan Dubé  
Tél. : (418) 723-5680 (résidence)  
Courriel : [gaetan.dube05@cgocable.ca](mailto:gaetan.dube05@cgocable.ca)  
Site Internet : [www.mouski.qc.ca](http://www.mouski.qc.ca)

Daniel Guay  
Tél. : (418) 725-1695 (résidence)  
(418) 723-1880 poste 2515 (travail)  
Courriel : [gua.vac@globetrotter.net](mailto:gua.vac@globetrotter.net)

### Programme des compétitions – catégories juvénile à senior

Catégorie (Âge au 31 décembre 2009)	Sexe	Samedi (classique) Départs individuels aux 15 secondes		Dimanche (libre) Relais à l'américaine Départ de masse en chevrons	
		Distance	Heure	Distance	Heure
Senior/Open	H	15 km	10 :00	3 athlètes (1 sénior, 1 junior, 1 juvénile) X 2 km X 2 vagues	10:00
Senior/Open	F	10 km			
Junior	H	15 km			
Junior	F	10 km			
Juvenile	H	7,5 km			
Juvenile	F	5 km			

### Programme des compétitions – catégories paranordiques

Catégorie	Sexe	Samedi Départs individuels		Dimanche Type d'épreuve à déterminer	
		Distance	Heure	Distance	Heure
Paranordique	F	3 km	9 :30	À déterminer	9 :30
Paranordique	H	6 km			

Pour les paranordiques, l'épreuve de dimanche va dépendre du nombre d'inscriptions. Si le nombre d'inscrits est suffisant, un relais sera organisé, avec des distances de l'ordre de 1 km avec deux ou trois vagues. Si le nombre d'inscriptions est insuffisant pour organiser un relais, les participants seront avisés aussitôt que possible des distances qui leur sont offertes.

Cet horaire pourrait être modifié selon les circonstances. Un horaire détaillé sera affiché au chalet de ski.

## Horaire

Heure	Activité	Lieu
<b>Vendredi</b>		
10 :00	Ouverture de la salle de fartage	Chalet Mouski et garage du centre de ski
13 :00	Accès aux pistes	Réseau des pistes de ski
19 :00	Réunion des entraîneurs Tirage au sort	Hôtel Rimouski Salle à confirmer
21 :00	Fermeture de la salle de fartage	Chalet Mouski et garage du centre de ski
<b>Samedi</b>		
6 :30	Ouverture de la salle de fartage	Chalet Mouski et garage du centre de ski
7 :30 à 9 :00	Ouverture du secrétariat, distribution des dossards	Chalet Mouski
9 :30	Premiers départs :paranordiques	Plateau de départ
10 :00	Premiers départs, autres catégories	Plateau de départ
12 :00	Dîner	Chalet Mouski
13 :30	Heure limite pour inscription des équipes de relais	Chalet Mouski (secrétariat)
14 :30	Réunion des entraîneurs Formation des équipes mixtes de relais.	Chalet Mouski
17 :00	Fermeture de la salle de fartage	Chalet Mouski et garage du centre de ski
18 :00	Banquet, remise des médailles	Hôtel Rimouski
<b>Dimanche</b>		
6 :30	Ouverture de la salle de fartage	Chalet Mouski et garage du centre de ski
7 :30 à 9 :00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Chalet Mouski
9 :30	Premiers départs : paranordiques	Plateau de départ
10 :00	Premiers départs : autres catégories	Plateau de départ
12 :00	Remise des « boîtes à lunch »	Chalet Mouski
12 :30	Remise des médailles	Chalet Mouski
13 :30	Fin des activités	

## **Modalités d'inscription**

### **Frais**

Les coûts d'inscription individuels par course sont de 30 \$ pour toutes les catégories pour la course du samedi. Pour la course à relais du dimanche, le coût d'inscription est de 39 \$ par équipe de trois coureurs (\$13 par coureur).

### **Inscription**

Pour la Coupe Québec, les inscriptions sont gérées uniquement via le site Internet de Zone4 : [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca). La date limite d'inscription est fixée au mardi 30 mars 2010 à 23 h 59. Aucune inscription ne sera acceptée après la date limite d'inscription pour les deux courses. En cas d'annulation de la compétition par le comité organisateur local ou par Ski de Fond Québec, les coureurs seront remboursés à l'exception d'un montant de \$10 par course individuelle et de \$3 par coureur pour le relais. Ces montants serviront à assumer des frais qui auront été engagés.

### **Parcours**

Une carte des parcours est disponible en annexe (annexe A) et les parcours seront affichés sur le site web de notre club [www.mouski.qc.ca](http://www.mouski.qc.ca). Les courses de 5 et 10 km et 15 km seront effectuées sur le même parcours (1 tour pour 5 km / 2 tours pour 10 km / 3 tours pour le 15 km). La course de 7,5 km sera effectuée sur un parcours différent. Chacun des deux parcours sera identifié par une couleur distinctive. Les athlètes et les entraîneurs sont responsables de bien connaître leurs parcours. Les parcours pour les skieurs paranordiques respectent les normes pour ce type de course et seront communiqués aux compétiteurs sur place.

### **Stade**

Un plan du stade est joint en annexe (annexe B).

### **Entraînement**

L'accès aux pistes de compétition sera permis à partir du vendredi 2 avril à 13 heures. Il ne sera pas permis d'accéder aux pistes de compétition le samedi et le dimanche matin avant les courses. Une autre piste du centre pourra alors être utilisée comme piste de réchauffement et de test.

### **Réunions des entraîneurs**

Vendredi 2 avril 2010 à 19 :30 h  
Hôtel Rimouski  
Salle Mgr Blais  
225, boul. René-Lepage est  
Rimouski (Québec)  
G5L 1P2  
(418) 725-5000

Samedi 3 avril 2010 à 14 :00 h  
Chalet du Centre de plein air Mouski.

## **Tirage au sort**

Pour les départs individuels du samedi, l'ordre des départs sera le suivant :

- i) les coureurs qui n'ont pas de licence nationale au moment de l'établissement de la liste de départ,
- ii) les coureurs qui détiennent une licence nationale mais qui n'ont aucun point canadien,
- iii) les autres coureurs par ordre croissant de points canadiens, selon la dernière liste de points canadiens disponible au moment de l'établissement de la liste de départs.

Pour les deux premières catégories, il y aura tirage au sort à l'aide de Zone4, préalablement à la réunion des entraîneurs du vendredi et cette liste sera disponible avant la réunion des entraîneurs.

## **Remise des dossards**

La remise des dossards aura lieu au secrétariat (Centre de plein air Mouski), de 7 :30 à 9 :00 les deux jours de course.

## **Prix**

### **Description des prix**

Des médailles seront remises aux trois premiers de chaque catégorie individuelle et de relais. Il y aura aussi remise de prix annuels par Ski de Fond Québec.

### **Remise des prix**

Samedi le 3 avril pendant le banquet à l'Hôtel Rimouski, vers 19 h 30.

Dimanche le 4 avril vers 12 h 30 près du stade ou dans le chalet, selon les conditions atmosphériques.

## **Salles de fartage**

Le centre de ski met à la disposition des farteurs :

- 1) la salle de fartage du chalet,
- 2) le garage de la machine traceuse,
- 3) des espaces extérieurs autour du chalet,

La salle du chalet et le garage seront disponibles le vendredi jusqu'à 21 :00h, le samedi de 6 :30h à 17 :00h et le dimanche à partir de 6 :30h.

## **Services aux athlètes**

### **Alimentation**

Un repas le samedi midi (coût : \$ 12) et un « sac à lunch » le dimanche midi (Coût : \$8) sont offerts aux athlètes et aux accompagnateurs. Les intéressés sont invités à inscrire et payer ces items lors de leur inscription sur Zone4.

Il est à noter que le centre de ski est situé à 17 km de la ville de Rimouski et qu'il n'y a pas de restaurants à proximité du centre de ski. Outre les services offerts ci-

## **Ravitaillement**

haut, le centre de ski offre en vente de petits items (soupe, galettes, barres de chocolat...).

Le ravitaillement en course sera offert au stade (« lap ») pour les courses de 10 et 15 km et à l'arrivée pour toutes les courses. Il s'agira d'eau et de breuvage type « Gatorade ».

## **Hébergement**

Un certain nombre de chambres a été réservé à l'Hôtel Rimouski, à l'Hôtel des Gouverneurs et à l'Hôtel Le Navigateur, à des prix intéressants. Les informations sur ces hôtels et autres lieux d'hébergements peuvent être obtenus sur [www.tourisme-rimouski.org](http://www.tourisme-rimouski.org). Vous devez mentionner que vous participez à la Coupe Québec pour bénéficier des tarifs spéciaux.

## **Stationnement**

Le centre de ski dispose d'un grand stationnement qui devrait fournir assez d'espaces pour tous les participants.

## **Médical**

Les premiers soins seront assurés par la Patrouille de ski accréditée du Centre de plein-air Mouski. Un médecin et une infirmière seront également disponibles.

## **Activité sociale**

### **Banquet :**

Samedi le 3 avril à 18h00;

Hôtel Rimouski;

Menu :

- Feuilleté aux légumes et tomates séchées
- Crème de légume
- Longe de porcelet, pomme de terre et légume
- Gâteau Opéra
- Breuvage

Coût : 30 \$ par personne (taxes et service inclus)

Réserver vos places en même temps que votre inscription en ligne sur Zone 4 avant le 30 mars. Aucun billet ne sera vendu sur place.

Pour toute autre information sur Rimouski :

(hébergement ou autres) : <http://www.tourisme-rimouski.org/>

## **Documents annexés**

A – Carte des parcours

B – Schéma du stade

C – Directions pour trouver le centre Mouski