# AVIS DE COURSE

# Finale de la COUPE QUÉBEC
# Mouski

Centre de plein-air Mouski
29-30 mars 2008

| | |
|---|---|
| **Organisée par** | Club de ski de fond Mouski |
| **Sanctionnée par** | Ski de fond Québec et Ski de fond Canada |
| **Lieu** | Centre de plein-air Mouski<br>230, route des Raquetteurs<br>Rimouski (Ste-Blandine) G5N 5Y2<br>(418) 735-5525 |
| **Personnes responsables** | Délégué technique : Pierre Millette<br>Directeur d'épreuve : Gaétan Dubé<br>Chef de pistes : Charles Giasson<br>Chef de stade : Martin Lagacé<br><br>Chef de chronométrage : Sébastien Bolduc<br>Secrétaire de compétition : Diane Tardif<br>Chef des contrôleurs : Daniel Guay<br>Communications : Bruno Santerre |
| **Programme des compétitions** | Voir documents annexés. |
| **Réglementation** | Les règlements de Ski de fond Canada et la Coupe Québec s'appliquent. |
| **Information** | Gaétan Dubé<br>Tél. : (418) 723-5680 (résidence)<br>Courriel : gaetan.dube@cgocable.ca<br>Site Internet : www.rimouskiweb.com/mouski<br><br>Daniel Guay<br>Tél. : (418) 725-1695 (résidence)<br>(418) 723-1880 poste 2515 (travail)<br>Courriel : gua.vac@globetrotter.net |

**Admissibilité**

Prenez note qu'une course régionale se tiendra simultanément au présent événement le samedi 29 mars. Les catégories atome à midget sont donc admises.

**Coupe Québec (samedi et dimanche)** : les compétiteurs des catégories juvéniles à senior élite doivent détenir une licence de course provinciale de Ski de fond Québec ou une licence provinciale de jour et une licence nationale de Ski de fond Canada (SFC) ou une licence nationale de jour. Des licences d'un jour provinciale et nationale seront disponibles pour ceux qui ne possèdent pas de licences de SFQ ou SFC (5 $ chacune pour chaque jour d'épreuve payable en ligne lors de votre inscription).

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 coureurs qui étudient à temps plein à l'université pourront obtenir un classement comparatif avec les autres coureurs étudiants à condition d'être inscrits à un minimum de 12 crédits d'une institution reconnue et d'avoir cocher la case « Université » sur le formulaire d'inscription. Le classement sera établi à l'intérieur de la catégorie Open à condition de s'inscrire comme junior A ou sénior dans la classe Open. Les athlètes junior B pourront êtres surclassés pour apparaître dans ce classement. Les athlètes représentent leur club.

**Course régionale** (samedi) : Les compétiteurs des catégories atome à midget, doivent détenir une licence de course provinciale ou encore se procurer une licence d'un jour à 5 $ par jour (payable 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 surclassements sont autorisés.

**Frais d'inscription**

Les coûts d'inscription individuels par course sont de 28 $ pour la course du samedi (juvéniles, juniors B, juniors A et seniors élite). Il n'y a pas de coût d'inscription pour les jeunes du volet régional (atome à midget).

**Pour la course à relais du dimanche, le coût d'inscription sera de 16 $ par compétiteur, soit 32 $ par équipe.**

| | |
|---|---|
| **Inscription** | Pour la Coupe Québec, les inscriptions sont gérées uniquement via le site Internet de Zone4 (www.zone4.ca). L'inscription en ligne débutera le 9 mars 2008 et la date limite d'inscription est fixée au **mercredi 26 mars 2008, 23 h 59. Aucune inscription ne sera acceptée après la date limite d'inscription pour les deux courses.**<br><br>**Pour le volet régional, les inscriptions se feront directement par courriel en contactant Daniel Guay à gua.vac@globetrotter.net. Nous accepterons les inscriptions pour le volet régional jusqu'au jeudi 27 mars, 21 h.** |
| **Médailles** | Des médailles seront remises aux trois premiers de chaque catégorie individuelle et de relais. |
| **Tarifs d'accès au centre de ski** | Le coût d'accès au centre de ski est inclus dans le coût d'inscription tant pour les athlètes que pour les accompagnateurs. |
| **Parcours et installations** | Les parcours seront affichés sur le site web de notre club (www.rimouskiweb.com/mouski). L'accès aux pistes de compétition sera permis à partir du vendredi 13 heures.<br><br>Les athlètes et les entraîneurs sont responsables de bien connaître leurs parcours. **Assurez-vous de consulter les cartes des parcours !** |
| **Réunions des entraîneurs** | Vendredi 28 mars 2008 à 19 h 30<br>Hôtel Rimouski<br>225, boul. René-Lepage est<br>Rimouski (Québec)<br>G5L 1P2<br>(418) 725-5000<br>Des indications seront données à l'entrée pour le local de la réunion.<br><br>Samedi 29 mars 2008 à 15 h 30<br>Chalet du Centre de plein air Mouski. |

**Heures et types de départs**

Les premiers départs sont prévus :

## SAMEDI, 29 MARS 2008
### STYLE CLASSIQUE (Départ de masse en chevron)

Les positions de départ sur le chevron seront attribuées selon la liste des points canadiens. Ceux qui n'auront pas de points canadiens verront leur position de départ attribuée par tirage au sort et seront placés en arrière des coureurs qui possèdent des points

**9 h 30 30 km** Open homme **(**sénior et junior A)

**9 h 35 15 km** Junior B garçon

**9 h 40 15 km** Open femme (sénior et junior A)

**9 h 50 10 km** Juvénile garcon

**9 h 55 10 km** Junior B fille

**10 h 05 7,5 km** Juvénile fille

**11 h 30 5 km** Midget garçon
**11 h 32 5 km** Midget fille

**11 h 34 2,5 km** Mini-midget garçon et fille

**11 h 36 1,2 km** Pee-wee garçon et fille

**11 h 38 0,5 km** Atome garçon et fille

Prenez note que cet horaire pourrait être modifié.

## DIMANCHE, 30 MARS 2008
### STYLE LIBRE (Relais à l'américaine)

**9 h** Juvénile et junior B garçon
2 km x 2 athlètes x 2 vagues ,

9 h 45 Juvénile et junior B fille
2 km x 2 athlètes x 2 vagues ,

10 h 30 Open femme (sénior et junior A)
2 km x 2 athlètes x 3 vagues

11 h 30 Open homme (sénior et junior A)
2 km x 2 athlètes x 3 vagues

Cet horaire pourra être modifié en fonction du nombre d'équipes inscrites.

**Salle de fartage**

Chalet du centre de plein-air Mouski (6 h30 à 21 h) et garage attenant au chalet (6 h 30 à 16 h)
Tentes Swix et Fischer
L'hôtel Rimouski, pour ceux qui y résideront, met à la disposition un espace (garage attenant à l'hôtel) pour le fartage.

**Premiers soins**

Chalet du Centre de plein-air Mouski. Les premiers soins seront assurés par la Patrouille de ski accréditée du centre de plein-air Mouski. Un médecin et/ou une infirmière sera (seront) également présent.

**Services disponibles**

Un repas le samedi midi et un « sac à lunch » le dimanche midi seront servis aux athlètes et aux accompagnateurs qui l'auront mentionné et payé 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.

**Hébergement**

**Un certain nombre de chambres** à été réservé à l'Hôtel Rimouski, à l'Hôtel des Gouverneurs, à l'Hôtel Le Navigateur, à l'Hôtel l'Empress et au Comfort Inn. Les coordonnées et les tarifs apparaissent sur le site du club Mouski,( www.rimouskiweb.com/mouski) en appuyant le bouton « Finale Coupe Québec ». Vous devez mentionner que vous participez à la Coupe Québec pour bénéficier des tarifs spéciaux.

**Information touristique**

Pour renseignements supplémentaires sur hébergement ou autres : http://www.tourisme-rimouski.org/

**Remise des médailles et bourses**

Samedi le 29 mars pour atome à midget vers 13 h 30 près du stade ou dans le chalet, selon les conditions atmosphériques;

Samedi le 29 mars pendant le souper vers 19 h 30 pour les participants à la Coupe Québec;

Dimanche le 30 mars vers 12 h 30 près du stade ou dans le chalet, selon les conditions atmosphériques;

**Banquet**

Samedi le 29 mars à 18h00;
Hôtel Rimouski;
Menu : Potage, suprême de Poulet, légumes assortis, dessert, breuvage.
Coût : 20 $ par personne (taxes et services inclus)

Réserver vos places en même temps que votre inscription en ligne avant le 26 mars. Aucun billet ne sera vendu sur place.

**Documents annexés**

A - Programme des compétitions
B - Horaire des activités
C - Cartes de parcours (site du centre Mouski)
D - Schéma du stade (site du centre Mouski)

## A- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

# FINALE DE LA COUPE QUÉBEC

## RIMOUSKI 2008

| Catégorie<br>Âge au 31 décembre 2007 | Style classique<br>Samedi 29 mars | | Relais par équipe style libre<br>Dimanche 30 mars | |
|---|---|---|---|---|
| | Coût $ | Distance (km) | Coût $ (par coureur) | Distance (km) |
| Atome fille (7 ans et -) | 0 | 0,5 km | - | - |
| Atome garçon (7 ans et -) | 0 | 0,5 km | - | - |
| Pee Wee fille (8-9) | 0 | 1,2 km | - | - |
| PeeWee garçon (8-9) | 0 | 1,2 km | - | - |
| Mini-Midget fille (10-11) | 0 | 2,5 km | - | - |
| Mini-Midget garçon (10-11) | 0 | 2,5 km | - | - |
| Midget fille (12-13) | 0 | 5 km | - | - |
| Midget garçon (12-13) | 0 | 5 km | - | - |
| Juvénile femme (14-15) | 28 | 7,5 km | 16 | 2 ath x 2 km x 2 v |
| Juvénile homme (14-15) | 28 | 10 km | 16 | 2 ath x 2 km x 2 v |
| Junior B femme (16-17) | 28 | 10 km | 16 | 2 ath x 2 km x 2 v |
| Junior B homme (16-17) | 28 | 15 km | 16 | 2 ath x 2 km x 2 v |
| Junior A femme (18-19) | 28 | 15 km | 16 | 2 ath x 2 km x 3 v |
| Junior A homme (18-19) | 28 | 30 km | 16 | 2 ath x 2 km x 3 v |
| Senior femme (20-29) | 28 | 15 km | 16 | 2 ath x 2 km x 3 v |
| Senior homme (20-29) | 28 | 30 km | 16 | 2 ath x 2 km x 3 v |

## B- HORAIRE DES ACTIVITÉS

# FINALE DE LA COUPE QUÉBEC

**Rimouski 2008**

| DATE | DESCRIPTION | ENDROIT |
|---|---|---|
| **VENDREDI 28 MARS** | | |
| 19 h | Réunion des entraîneurs<br>Tirage au sort | Hôtel Rimouski<br>Salle à confirmer |
| 21 h | Fermeture de la salle de fartage | Chalet su centre Mouski |
| **SAMEDI 29 MARS** | | |
| 7 h 30 à 9 h | Distribution des dossards | Chalet du Centre Mouski |
| 9 h 30 | Premier départ de course | Plateau de départ, face au chalet du Centre Mouski |
| 12 h | Dîner 10 $. Compétiteurs et accompagnateurs doivent nécessairement l'inclure sur la fiche d'inscription Zone4 et le payer. | Chalet du Centre Mouski |
| 13 h | Remise des médailles Course régionale (Atome à midget) | Près du stade ou chalet du Centre Mouski |
| 15 h 30 | Réunion des entraîneurs (es) | Chalet du Centre Mouski |
| 18 h | Banquet, remise des médailles Coupe Québec<br>20 $ Compétiteurs et accompagnateurs doivent nécessairement l'inclure sur la fiche d'inscription Zone4 et le payer. | Hôtel Rimouski |
| 17 h | Fermeture de la salle de fartage | Chalet du Centre Mouski |
| **DIMANCHE 30 MARS** | | |
| 6 h | Ouverture de la salle de fartage | Chalet du Centre Mouski et garage attenant |
| 7 h 30 à 8 h 30 | Distribution des dossards | Chalet du Centre Mouski |
| 9 h | Premiers départ des coureurs et coureuses | Plateau de départ, face au chalet du Centre Mouski |
| 12 h 15 | Dîner 10 $. Compétiteurs et accompagnateurs doivent nécessairement l'inclure sur la fiche d'inscription Zone4 et le payer. | Chalet du Centre Mouski |
| 12 h 30 | Remise des médailles Coupe Québec | Près du stade ou chalet du Centre Mouski |
| 13 h 30 | Fin des activités | |