



CHAMPIONNATS DE L'EST DU CANADA HAYWOOD NORAM

30 janvier au 1er février 2015
Centre nordique Nakkertok sud



AVIS DE COMPÉTITION



Chers skieurs,

Le comité organisateur des Championnats de l'Est du Canada 2015 (COCEC 2015) vous invite chaleureusement à participer à cet événement prestigieux qui fait partie du circuit Haywood NorAm.

L'organisation du COCEC 2014 est une initiative conjointe de plusieurs clubs de la région d'Ottawa-Gatineau:

- Nakkertok Nordique;
- Club Skinouk;
- Chelsea Nordiq;
- Kanata Nordic;
- XC Ottawa;
- XC Chelsea Masters; et
- Université Carleton.

Ces championnats auront lieu du vendredi 30 janvier au dimanche 1^{er} février 2015 au centre de ski de fond Nakkertok nordique à Gatineau/Cantley, Québec.

En plus de faire partie du circuit Haywood NorAm, les Championnats de l'Est du Canada seront aussi des étapes du circuit de sprints Buff NorAm, de la Coupe régionale FIS, de la Coupe Québec, de la Coupe de l'Ontario, du circuit du District de la capitale nationale et des circuits universitaires/collégiaux du Québec et de l'Ontario.

Nous sommes heureux d'accueillir tous les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les membres de leurs familles.

Cathryn Bjerkelund et Kim Merrett

Co-présidentes du COCEC 2015

Pierre Millette et Jim McCarthy

Co-chefs de la compétition

A. INFORMATIONS GÉNÉRALES

SANCTION

L'événement est sanctionné par la Fédération internationale de Ski (FIS), par Ski de fond Canada (SFC), par Cross Country Ontario (CCO) et par Ski de fond Québec (SFQ).

CONTEXTE TECHNIQUE

Cet événement est basé sur les textes suivants qui sont disponibles sur les sites Web appropriés :

- [Règlements des concours internationaux de ski 2014](#)
- [FIS ICR – CCR \(Canadian Competition Rules\) Precisions 2014](#) (anglais seulement); et
- [Championnat Haywood NorAm – Manuel de l'organisateur, saison 2014-2015](#).

Et, le cas échéant, sur les textes suivants :

- [Ontario Cup Technical Package](#); et
- [Coupe Québec - Règlements officiels 2014-2015](#); et
- [NCD Race Series Technical Package 2014](#).

HORAIRE DES ACTIVITÉS

Heure normale de l'Est (veuillez visiter cecski.ca pour les mises à jour)

Date	Heure	Activité
Lundi 26 janvier	23:59	Date et heure limite des inscriptions
Mardi 27 janvier	23:59	Date limite des corrections aux listes d'inscription
Mercredi 28 janvier	13:00– 15:00	Parcours des sprints et du prologue accessibles
Jeudi 29 janvier (Jour 1)	11:00– 15:00	Ouverture des parcours des sprints et du prologue pour entraînement officiel et inspection
	19:00	Réunion des entraîneurs, Quality Inn & Suites
Vendredi 30 janvier (Jour 2)	9:00	Qualifications sprint technique libre: Catégorie ouverte, hommes et femmes
	11:00	Éliminatoires et finales sprint technique libre: Catégories sénior et junior A, hommes et femmes
	14:00	Prologue technique libre: Catégories midget à junior, garçons et filles. Sprint catégorie paranordique
	15:30– 17:00	Entraînement et inspection des parcours pour les courses de samedi
	19:00	Réunion des entraîneurs, Quality Inn & Suites
Samedi 31 janvier (Jour 3)	09:00	Course technique libre sur distance moyenne; départs par intervalles.
	14:30– 16:00	Entraînement et inspection des parcours pour les courses de dimanche
Dimanche 1er février (Jour 4)	09:00	Course longue distance classique; départs de masse

COMITÉS ORGANISATEUR ET DE COURSE

(Liste partielle)

Poste	Nom
Chefs de l'événement	Kim Merrett, Cathryn Bjerkelund
Chefs de compétition	Pierre Millette, Jim McCarthy
Chefs de parcours	Richard McKenna, Jeff Pouw
Chefs de stade	Richard Turgeon, John Fahey
Secrétaire de compétition, registraire	Hélène Marois, Jacques Dumont
Chefs du chronométrage et des résultats	Emil Jacobson, Doug Stowe
Chef du site	John Stephenson
Chef des installations de fartage	Jacques Montcalm
Chef des communications et des médias	Elizabeth Alexander-Cook
Chef de la commandite et du financement	Deb Jacobson-Holbrook

JURY

Poste	Name
Délégué technique	Mike Norton
Adjoint au délégué technique	Daniel Bellerose
Directeur des compétitions SFC	Dave Dyer
Chef de compétition	Pierre Millette (Jim McCarthy, suppléant)

Veillez consulter le site Web de l'événement (cecski.ca) pour de plus amples informations telles que les cartes et les profils des parcours, les horaires détaillés, les classements préférentiels, les critères d'admissibilité, les prix et l'hébergement.

RENSEIGNEMENTS

Veillez communiquer avec le registraire de la course à cec.registrar@gmail.com pour toute information en lien avec les inscriptions.

Pour toutes les autres demandes de renseignements, veuillez communiquer avec le secrétariat de la compétition à cec.race.secretariat@gmail.com.

B. PROGRAMMATION ET INSCRIPTION

FORMAT DES COURSES, CATÉGORIES ET DISTANCES

Catégorie		Année de naissance	Vendredi 30 janvier Libre	Samedi 31 janvier Libre	Dimanche 1er février Classique
Ouverte			Qualifications et éliminatoires du sprint*	Distance moyenne Départ par intervalles	Longue distance Départ de masse
Junior femme	1996, 1995	1400m	10km (2x5km)	15km (3x5km)	
Junior homme	1996, 1995	1500m	15km (3x5km)	20km (4x5km)	
Sénior femme	1994 et avant	1400m	10km (2x5km)	15km (3x5km)	
Sénior homme	1994 et avant	1500m	15km (3x5km)	20km (4x5km)	
Paranordique			Distance sprint Départ par intervalles	Distance moyenne Départ par intervalles	Longue distance Départ de masse
PN debout femme	n/a	1250m	5km (2x2.5km)	7.5km (3x2.5km)	
PN debout homme	n/a	1250m	7.5km (3x2.5km)	10km (4x2.5km)	
PN assis femme	n/a	800m	2.5km (2x1.25km)	3.75km (3x1.25km)	
PN assis homme	n/a	800m	5km (4x1.25km)	7.5km (6x1.25km)	
Autres			Prologue Départ per intervalles	Distance moyenne Départ par intervalles	Longue distance Départ de masse
Midget fille	2002, 2001	3km	5km (2x2.5km)	5km (2x2.5km)	
Midget garçon	2001, 2000	3km	5km (2x2.5km)	5km (2x2.5km)	
Juvenile fille	2000, 1999	3km	5km (1x5km)	7.5km (2x3.75km)	
Juvenile garçon	1999	3km	7.5km (2x3.75km)	10km (2x5km)	
Junior fille	1998, 1997	3km	5km (1x5km)	10km (2x5km)	
Junior garçon	1998, 1997	3km	7.5km (2x3.75km)	15km (3x5km)	
Maître femme	1984-1993 1974-1983 1964-1973 1954 et avant	n/a	10km (2x5km)	15km (3x5km)	
Maître homme	1984-1993 1974-1983 1964-1973 1954 et avant	n/a	15km (3x5km)	20km (4x5km)	
Universitaire/collégial	n/a	n/a	15km (3x5km)	20km (4x5km)	

* Les éliminatoires du sprint seront chronométrées conformément à l'article 4.1, paragraphe 2 du Manuel de l'organisateur – Championnats Haywood NorAm.

CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL ET ADMISSIBILITÉ

Tous les skieurs de catégorie ouverte (séniors et juniors) seront classés ensemble, selon le sexe, pour la ronde de qualification des sprints selon les points canadiens avec le mieux classé partant en premier. Tous les juniors ayant réussi à se qualifier seront automatiquement inclus dans les quarts de finale junior du sprint, à moins qu'un athlète junior présente une demande de surclassement en catégorie sénior à la secrétaire de course au plus tard à la réunion des entraîneurs du jeudi soir.

Pour les courses à départ par intervalles, les points canadiens-distance seront utilisés pour établir le classement préférentiel de toutes les catégories. Les skieurs seront classés dans chaque catégorie selon les points canadiens – distance. Des groupes seront formés selon le nombre de skieurs dans les catégories combinées. Les positions de départ seront alors attribuées au hasard à l'intérieur de chaque groupe. Le jury décidera de l'ordre de départ de chaque groupe. Les athlètes sans points seront assignés à un groupe distinct et leur position de départ sera déterminée de façon aléatoire

Le nombre de groupes sera le suivant:

- 10 participants et moins: 1 groupe
- 11-20 participants: 2 groupes
- 21-30 participants: 3 groupes
- 31 participants et plus: 4 groupes

Le classement préférentiel et l'assignation des dossards seront déterminés par les points canadiens pour les catégories juvénile à ouverte lors de la course en départ de masse. Le coureur le mieux classé sera placé en premier. Les athlètes sans points seront assignés à un groupe distinct et leur position de départ sera déterminée de façon aléatoire derrière les skieurs avec des points.

Les maîtres (hommes et femmes) peuvent s'inscrire et concourir dans la catégorie ouverte en s'inscrivant en tant que sénior.

Les skieurs universitaires d'âge junior peuvent s'inscrire dans la catégorie junior ou sénior, mais pas dans les deux et ils doivent choisir la même catégorie pour tous les événements des Championnats de l'Est. Pour la compétition de sprint, les coureurs ontariens seront classés en circuit universitaire selon leurs temps de qualification seulement.

Les athlètes juvéniles et juniors, garçons et filles, seront classés en fonction de leurs points canadiens.

Tous les skieurs qui souhaitent se qualifier pour les équipes provinciales doivent s'inscrire dans la catégorie appropriée.

Tel qu'indiqué dans le modèle de compétition SFC, les athlètes peuvent se surclasser. Les athlètes qui le souhaitent doivent consulter leurs entraîneurs et leurs parents pour sélectionner la catégorie la plus appropriée. Prendre en considération qu'il peut y avoir des skieurs qui essaient de se qualifier pour les équipes provinciales dans une catégorie plus avancée.

Dans les catégories midget garçons et filles, les qualifications pour les courses de longue distance de dimanche se feront selon l'ordre d'arrivée des courses de distance moyenne de samedi. Pour la course Prologue de vendredi et pour la course de distance moyenne de samedi, les skieurs midjets partiront dans un ordre tiré au hasard. Les points CPL ne seront pas utilisés pour déterminer l'ordre de départ dans les catégories midjets.

ADMISSIBILITÉ

- A. Tous les athlètes des catégories juvénile ou plus âgées doivent détenir une licence de compétition valide émise par SFC ou la FIS, ou détenir une licence nationale de ski de fond reconnue d'un autre pays.
- B. Les athlètes de ces catégories ne détenant pas une telle licence doivent acheter une licence journalière pour les membres de SFC pour chaque journée de course. Cette licence doit être achetée lors de l'inscription sur Zone 4 (au coût de 5\$ par course).
- C. Tous les athlètes québécois des catégories juvénile à sénior doivent aussi obligatoirement détenir une licence de SFQ.
- D. Les compétiteurs des catégories midget et maître résidant au Québec doivent aussi détenir une licence de SFQ ou acheter en ligne une licence quotidienne de SFQ pour chaque journée de course.
- E. Les coureurs de la catégorie midget des provinces autre que le Québec n'ont pas besoin d'une telle licence. Les compétiteurs de la catégorie midget d'un club non affilié à SFC doivent acheter une licence journalière de SFC pour chaque journée de course et remettre le formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques sur support papier signé par leur gardien parent ou tuteur lors de la réunion des entraîneurs ou en réclamant leurs dossards pour pouvoir participer.
- F. Les guides paranordiques doivent signer le formulaire de consentement de SFC à titre de guide d'un skieur handicapé visuellement qui a acheté une licence pour guide. Les guides n'ont pas de frais de course à payer.
- G. Circuit universitaire de l'Ontario: En plus de satisfaire aux critères (a) et (b), les compétiteurs qui s'inscrivent à l'épreuve universitaire/collégiale doivent se conformer au critère d'admissibilité du Championnat canadien de ski de fond universitaire/collégial 2015 et aux Championnats de Sports universitaires Ontario 2015.
- H. Circuit universitaire québécois : Les athlètes universitaires qui participent au Circuit universitaire québécois doivent être inscrits à un minimum de neuf crédits (pour les universitaires) et de 12 crédits ou quatre cours (pour le collégial) d'une institution reconnue en plus de satisfaire aux critères (a), (b) et (c).

AVIS CONCERNANT LES CONTRÔLES DE DOPAGE

Les participants aux championnats de l'Est du Canada doivent savoir qu'il peut y avoir des tests de contrôle du dopage effectués par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) de façon aléatoire et selon le programme canadien d'anti-dopage. Pour éviter un résultat positif à l'un de ces tests et les conséquences associées à une violation des règles anti-dopage, les athlètes sont encouragés à lire le texte complet sur le site Web des CEC à <http://cecski.ca/fr/race-info/doping-control/>.

PRIX

Tous les prix décernés par le COCEC 2015 seront remis dès que possible à la fin de chaque course pour chaque catégorie en se basant sur les résultats non officiels.

Médailles

Les médailles seront attribuées de la manière suivante:

- Sénior homme/femme : 1^{ère} à 3^e places
- Junior homme/femme: 1^{ère} à 3^e places
- Maître homme/femme (global): 1^{ère} à 3^e places
- Maître homme/femme 1984-1993: 1^{ère} place
- Maître homme/femme 1974-1983: 1^{ère} place
- Maître homme/femme 1964-1973: 1^{ère} place
- Maître homme/femme 1954 et avant: 1^{ère} place
- Paranoirdique homme/femme assis et debout: 1^{ère} à 3^e places (incluant guides)
- Junior garçon/fille, juvenile garçon/fille, midget garçon/fille: 1^{ère} à 3^e places par année de naissance
- Universitaire/collégial : 1^{ère} à 3^e places (pour les courses de distance seulement)

Les skieurs qui se surclassent seront éligibles pour un prix dans l'année de naissance la plus jeune de la catégorie dans laquelle ils ont choisi de participer.

Argent

Des prix en argent seront attribués aux cinq premiers skieurs de la catégorie ouverte pour chaque course. Les skieurs doivent détenir une licence FIS pour être éligibles aux prix en argent du circuit NorAm.

Compétitions individuelles		
	Hommes	Femmes
1 ^{ère}	500 \$	500 \$
2 ^e	300 \$	300 \$
3 ^e	200 \$	200 \$
4 ^e	150 \$	150 \$
5 ^e	100 \$	100 \$
1 ^{er} U23	75 \$	75 \$
Total	1,325 \$	1,325 \$

Des prix en argent pour les résultats cumulatifs pour le championnat (trois épreuves) seront remis par SFQ aux premiers hommes et femmes des catégories sénior/U23, Junior, universitaires et Junior A et Junior B garçons et filles provenant du Québec et détenant une licence annuelle SFQ. Les prix seront remis par SFQ à la fin des courses le dimanche selon les Règlements officiels de la Coupe Québec.

INSCRIPTION

Toutes les inscriptions et tous les paiements seront effectués en ligne, à partir du 4 décembre 2014, sur [Zone 4](#). La date limite des inscriptions est le lundi 26 janvier 2015 à 23 h 59 HNE.

Tout athlète désirant s'inscrire après cette date ne pourra le faire qu'avec l'accord du jury et devra défrayer des frais de 50 \$ par course pour inscription tardive. Les inscriptions tardives (après le lundi 26 janvier 2015 à 23h59 HNE) doivent être soumises par courriel à cec.registrar@gmail.com avec toute l'information nécessaire.

Les athlètes et leurs entraîneurs doivent vérifier la liste de confirmation des Championnats de l'Est 2015 sur Zone 4 dès que possible après leur inscription. Veuillez communiquer avec le registraire de la compétition à cec.registrar@gmail.com si vous éprouvez des difficultés avec l'inscription en ligne et avant le mardi 27 janvier 2015 à 23h59 HNE, s'il y a des corrections à apporter à votre inscription.

Frais d'inscription

Item	Coût/Course
Frais d'inscription pour juvéniles et plus âgés, incluant les skieurs paranordiques	40,00 \$*
Frais d'inscription pour les midgets	20,00 \$*
Licence journalière de SFC (pour chaque jour de course)	\$5,00
Licence journalière de SFQ (pour chaque jour de course)	\$5,00

*Les athlètes de l'Ontario et du Québec se verront facturés en sus les frais des licences quotidiennes de Cross-Country Ontario (CCO) ou les redevances pour SFQ, selon le cas, durant l'inscription sur Zone4. Les taxes de vente (TVQ:1220954389TQ0001, TPS:836145573RT0001) seront ajoutées uniquement aux frais d'inscription.

Le 5 \$ pour la licence journalière de SFC ou de SFQ sera chargée aux participants ne détenant pas de licence de la FIS, de SFC ou de SFQ pour chaque course inscrite.

Il n'y aura aucun remboursement dans les cas où les athlètes ne se présentant pas à une ou plusieurs courses. Les paiements en trop ne seront pas non plus remboursés.

Les numéros de licences de SFC et la province de résidence pour l'applicabilité des frais pour SFQ ou CCO seront validés suite à l'inscription. Les athlètes incorrectement inscrits devront régulariser leur inscription au secrétariat avant que les dossards soient distribués.

Les frais d'inscription comprennent l'accès gratuit au réseau de sentiers lors des jours d'entraînement officiel et de compétitions. Les individus qui ne sont pas membres de Nakkertok Nordique et qui utilisent les pistes en dehors des jours d'entraînement et de compétitions sont soumis aux frais d'accès de 14 \$ par jour pour les adultes, de 12 \$ pour les aînés, et de 8 \$ pour les enfants de 5 à 17 ans. Il n'y a aucun frais pour les enfants de moins de 5 ans. Les paiements peuvent être déposés dans les boîtes de paiement au chalet principal. Les frais doivent être acquittés par toutes les personnes autres que les athlètes et les entraîneurs qui utilisent les pistes lors des jours d'entraînement et de compétitions. L'accès aux pistes lors des jours de compétition sera limité.

Un goûter sera offert gracieusement aux compétiteurs lors des trois jours de compétitions les 30, 31 janvier et 1er février. Tous les compétiteurs recevront avec leur trousse de course un coupon-repas pour chacune des compétitions auxquelles ils se seront inscrits. Chaque coupon pourra être échangé pour un repas le jour de la compétition de l'athlète. Veuillez prendre note que même si les organisateurs ont tout mis en oeuvre pour accommoder une variété de diètes et pour ne pas offrir de la nourriture contenant des noix, il ne peut garantir que les produits servis sont entièrement exempts de noix.

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Toutes les réunions des entraîneurs auront lieu les 29 (sprint et prologue) et 30 janvier (distances du 31 et du 1^{er} février) à 19 h au:

Quality Inn & Suites
111, rue Belhumeur
Gatineau (Québec)
J8T 6K5
Téléphone : 819-568-5252
Sans frais : 1-877-568-5252
Télécopieur : (819) 568-0753

DOSSARDS

Les dossards seront disponibles au secrétariat (2^e étage du garage/grange) de 7 h 30 à 9 h le matin de chaque course. Si les cases « Club » et « Équipe » sont cochées dans le formulaire d'inscription dans Zone4, on demandera aux skieurs d'indiquer si leur dossard doit leur être remis selon le club ou l'équipe.

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.

C. INFRASTRUCTURES ET COORDONNÉES

ACCÈS

Les courses auront lieu au Centre Nakkertok nordique Sud, au 900, Avenue Gatineau à Gatineau/Cantley (Québec). Les directions pour se rendre au Centre Nakkertok nordique Sud sont disponibles sur le site Web officiel de la compétition (cecski.ca).

AMÉNAGEMENT POUR LE FARTAGE

Une installation de fartage chauffée avec prises électriques sera disponible pour utilisation sur place et un espace sera réservé pour les équipes qui auront leurs propres tentes ou remorques de fartage. Les clubs, les équipes et les centres d'entraînement qui utiliseront les installations fournies devront d'abord soumettre une liste des skieurs inscrits à cec.secretariat@gmail.com avant le mardi 27 janvier 2015 pour permettre de réserver un espace suffisant. La priorité sera donnée aux groupes qui auront fourni cette liste. Les équipes qui viendront avec leurs propres installations doivent aussi le signaler à cec.secretariat@gmail.com avant le 14 janvier 2015 pour permettre aux organisateurs de réserver un espace suffisant. Ces équipes sont également encouragées à apporter leur propre génératrice électrique. Deux chambres réservées au fartage seront également à la disposition de tous au Quality Inn and Suites.

PREMIERS SOINS

Les premiers soins seront prodigués par la Patrouille canadienne de ski.

HÉBERGEMENT

Quality Inn & Suites: 111 rue Belhumeur, Gatineau, Québec, J8T 6K5; Téléphone 819-568-5252, 1-877-568-5252 (sans frais); Télécopieur: 819-568-0753.

Contact : Daniel Sarrazin. Tarifs de groupe: 101 \$ = 2 lits doubles, interdiction de fumer. 2 salles disponibles pour le fartage . Accès Internet gratuit. Stationnement gratuit. Prendre note qu'il s'agit aussi de l'endroit des réunions des entraîneurs

Comfort Inn: 630 boul. la Gappe, Gatineau, Québec, J8T 7S8; Téléphone: 819-243-6010, 1-877-243-6010 (sans frais); Télécopieur: 819-243-4668. Contact : Stéphanie Simard. Tarifs de groupe : 115 \$,= lit queen et lit simple. Interdiction de fumer. Déjeuner inclus. Accès Internet gratuit. Stationnement gratuit. Tarifs spéciaux aux membres de SFQ.

Double Tree by Hilton, 1170, chemin Aylmer, Gatineau, Québec, J9H7L3, 819-778-0000, 1-800-807-1088.

Château Edelweiss, 24 Chemin Elm, Wakefield, Quebec J0X 3G0 CA, 819-459-8872 ou 613-808-9184

OBJETS PERDUS

Les mises à jour concernant les objets perdus seront affichées quotidiennement dans le site Web à <http://cecski.ca/updates/lost-found/> . Toutes les autres demandes de renseignements concernant les objets perdus doivent être envoyées à cec.lostandfound@gmail.com. Les objets perdus seront remisés dans une pièce dans le garage.

PLAN DE CONTINGENCE

Un site de contingence a été identifié et sera utilisé en cas de conditions de neige inacceptables. Tout changement affectant le lieu ou la date de la tenue de l'événement sera affiché aussitôt que possible sur le site Web de l'événement (cecski.ca). Si nécessaire, SFC prendra ces décisions une semaine avant la tenue de l'événement, avec recommandation du jury. Toute décision liée au remboursement sera guidée par la section 2.6 des Manuels de l'organisateur NorAm de SFC.

Merci à nos généreux commanditaires or!

