

AVIS DE COURSE

LE SKI DE FOND... UN SPORT POUR LA VIE!









5^E ÉTAPE FINALE COUPE QUÉBEC



24-25-26 MARS 2023 MORIN-HEIGHTS





Chers skieurs et entraîneurs,

Le comité organisateur de la course est enthousiaste de présenter la 5^e étape et finale du circuit de la Coupe Québec. Lors de cette fin de semaine, 3 courses sont présentées pour terminer la saison et décorer les champions du circuit.

La traditionnelle montée au sommet le vendredi permettra aux athlètes de relever un défi de taille. Un départ par intervalle individuel en distance classique est prévu le samedi et un relais mixte de distances en style libre viendra clôturer la compétition sur une note plus conviviale et amusante.

Nous profitons de votre présence dans les Laurentides pour vous informer de l'exposition du Musée du ski sur Herman «Jackrabbit» Smith-Johannsen qui sera en cours durant la fin de semaine de course.

Nous avons hâte d'accueillir les athlètes, les entraîneurs et leurs familles.

Bonne compétition!

Daniel Roch Chef de compétition









MERCI À NOS COMMANDITAIRES



Desjardins



ST-JÉRÔME • ST-SAUVEUR • ROSEMÈRE





Commanditaires d'événement













MERCI À NOS PARTENAIRES



























INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATES

24, 25 et 26 mars 2023

LIEU

Accueil-Camping Sommet Morin-Heights 185 rue Bennett, Morin-Heights, Qc, JOR 1HO https://goo.gl/maps/M5pjhErPgf1htRfs9

PROGRAMME

Date	Vendredi 24 mars	Samedi 25 mars	Dimanche 26 mars
Épreuves	Départ de masse Style libre (Montée au sommet)	Départ par Intervalle Style classique	Relais mixte Style libre
Catégories	M16 à Senior,	M10 à Senior,	M10 à Senior,
	paranordique debout	Paranordique	Paranordique*
Premier départ	16h30	9h00	10h00

^{*}épreuve style libre

SANCTION

Les compétitions sont sanctionnées par :

- Nordiq Canada (NC),
- Ski de fond Québec (SFQ)

NORMES TECHNIQUES

Les compétitions sont régies par les normes suivantes :

- Règlements Coupe Québec
- Modèle de compétition de Nordiq Canada,
- Politique fartage SFQ
- ICR-RCC règlements compétitions canadiennes

ENJEUX

- Classement Coupe Québec
- Points Canadiens









COMITÉ DE COMPÉTITION

POSTE	NOM
Chef de compétition	Daniel Roch
Secrétaire d'épreuve	Eliane Fortier
Chef de stade	Mathieu Arcand
Chefs de parcours	Sylvain Allaire et Sébastien Michel
Chefs du chronométrage et des résultats	Jo-Anne Greffard et Françoix Gagnon
Chefs des contrôleurs	Robert Viau et Yves Filion

JURY

POSTE	NOM
Délégué technique	Charles-Olivier Saint-Jean
Délégué technique adjoint	Mario Champigny
Chef de compétition	Daniel Roch

Le jury, à son entière discrétion, pourra s'adjoindre tout expert pour l'aider à régir une course ou inviter à ses réunions toute personne à titre d'observateur. Les observateurs et les experts n'ont pas droit de vote aux réunions du jury.

RENSEIGNEMENTS ET COMMUNICATIONS

Les communications se feront par courriel et WhatsApp. Toutes personnes désirant recevoir les communications en lien avec l'événement doit s'inscrire sur Zone 4. Voici le lien pour joindre le groupe : WhatsApp

Secrétariat, registraire, renseignements	info.coupe.quebec@gmail.com	
généraux, bénévoles, fartage		

Renseignements généraux, inscriptions, avis de course, cartes, listes de départ et autres renseignements spécifiques aux compétitions sur la <u>page événement de Zone4</u> et sur le <u>site web de la finale de la Coupe Québec</u>.

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

Jeudi 23 février

Début des inscriptions via zone 4

Vendredi 17 mars

23h59 Fin de période d'inscription à tarif régulier, tarif majoré de 10\$ du 18 au 21 mars

Mardi 21 mars

23h59 Fermeture complète des inscriptions









Jeudi 23 mars

12h Échéance pour les corrections à la liste de confirmation et le classement préférentiel

15h Fin de la vérification de la liste de départ de vendredi Montée au sommet et fin des inscription des équipes de relais.

19h Réunion des entraîneurs virtuelle Teams via ce lien

Van dradi 24 mans	reache reams via ce <u>herr</u>	
Vendredi 24 mars		
13h00 à 16h15	Accueil des compétiteurs et ouverture des pistes (sauf le sommet) et de la salle de fartage	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin- Heights
14h30 à 16h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards individuellement	Roulotte près du stationnement
15h00	Fin de la vérification de la liste de départ par intervalle distance classique	
16h00	Ouverture de l'accès au Sommet	
16h20	Fermeture des pistes	
16h30	Premier départ	
21h00	Fermeture salle de fartage	Chapiteau extérieur
Samedi 25 mars		
6h00	Ouverture des pistes et salle de fartage	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin- Heights
7h30 à 8h30	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du stationnement
8h50	Fermeture des pistes	
9h00	Premier départ	
10h15	Remise des médailles volet régional M10 - Podium extér M14	
11h15	Remise des médailles de vendredi et samedi M16 et Paranordique	Podium extérieur
13h00	Remise des médailles de vendredi et samedi M18-Senior	Podium extérieur
15h00	Fin de la vérification de la liste de départ des relais mixte libre	
17h00	Fermeture de la salle de fartage	Chapiteau extérieur
18h00	Banquet et soirée de prix cumulatif (à confirmer par SFQ)	Club de Golf La Vallée de Sainte- Adèle
Dimanche 26 mars		
7h00	Ouverture des pistes et	Pistes des Fondeurs Laurentides/Morin-
	salle de fartage Heights Reviette	
8h30 à 10h30	Ouverture du secrétariat et remise des	Roulotte près du









	dossards	stationnement	
9h45	Fermeture des pistes		
10h00	Premier départ		
12h30	Remise des médailles catégorie Relève (M10-M12), Challenge (M14-M16), paranordique, Open (M18-Senior)	Podium extérieur	

ÉPREUVES

FORMAT DES COMPÉTITIONS ET CATÉGORIES

Catégorie	Année / Âge	Vendredi	Samedi	Dimanche
Volet Coupe Québec		Montée au sommet Style libre	Départs par intervalle Style Classique	Relais mixte style libre* Équipe de 3
Sénior Femme, Homme	2002& avant	5 km (4.2 km + 800m)	10 km (2 x 5 km)	
M20 Femme, Homme	2004, 2003	5 km (4.2 km + 800m)	10 km (2 x 5 km)	Open (M18-Senior) 3 x 4.5 km
M18 Fille, Garçon	2006, 2005	5 km (4.2 km + 800m)	10 km (2 x 5 km)	
M16 Fille, Garçon	2008, 2007	3.3km (2.5 km + 800m)	7.5 km (2 x 3.75km)	Challenge (M16-M14) 3 x 3 km
Volet Coupe Québec			Départs par intervalle Style Classique	Départ de masse* Style libre
Paranordique Femme, Homm		3.3km (2.5 km + 800m)	5 km (2 x 2.5 km)	4.5 km (3 x 1.5km)
Paranordique assis Femme, Homme, tout âge		-	2.5 km (2 x 1.25km)	1.25 km
Volet régional			Départs par intervalle Style Classique	Relais mixte style libre Équipe de 3
M14 Fille, Garçon	2010, 2009	-	5 km (2 x 2.5 km)	Challenge (M16-M14) 3 x 3 km
M12 Fille, Garçon	2012, 2011	-	2.5 km	Relève (M12-M10)
M10 Fille, Garçon	2014, 2013	-	1.5 km	3 x 1.5 km

^{*} Les paranordique DEBOUT pourront participer aux équipes de relais avec le pourcentage d'handicap. L'option est disponible sur zone 4.









NOTE 1: Le positionnement sur la ligne de départ sera fait en fonction de la liste de point canadien (LPC). Ceux qui ne sont pas sur la LPC seront classés à la suite selon un tirage au sort.

Les départs de masse sont faits en chevron alors que l'athlète présent.e qui a le plus de points canadiens occupe la première place et ainsi de suite. Les athlètes sans points canadiens sont placé.e.s à l'arrière, par tirage au sort double aléatoire

Pour les courses de distance à départ par intervalles, les points canadiens de distance seront utilisés pour établir le classement préférentiel de toutes les catégories. Les athlètes seront classé.e.s dans chaque catégorie selon les points canadiens de distance, en commençant par les points les moins élevés. Des groupes seront formés selon le nombre d'athlètes 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 au cas où les conditions pourraient avoir un impact sur les performances des athlètes les mieux classé.e.s. Les athlètes sans points seront assignés à un groupe distinct et leur position de départ sera déterminée de façon aléatoire et partiront en principe en premier. 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

MESURES DE CONTINGENCE

Tout changement dans le lieu ou dans l'horaire de l'événement sera diffusé dès qu'il sera connu sur la <u>page de l'événement sur zone 4</u>, ainsi que via WhatsApp et la liste de courriels des entraîneurs inscrits. Si nécessaire, une décision d'annulation ou de changement de site sera prise par le comité organisateur au plus tard 1 semaine précédant l'événement, soit le 17 mars, sur recommandation du jury en consultation avec SFQ.

BÉNÉVOLAT

Si vous voulez donner un peu de temps durant votre séjour chez nous, enregistrezvous sur <u>notre formulaire</u> en mentionnant les dates et postes qui vous intéressent ou en contactant <u>info.coupe.quebec@gmail.com</u> *avant le 17 mars.*









ADMISSIBILITÉ

Les épreuves sont ouvertes à tous. Les conditions suivantes s'appliquent :

<u>Tous les skieurs (M14 à Senior)</u> doivent détenir une licence de course valide émise par Nordiq Canada ou une licence journalière de membre de soutien (LJMS) de Nordiq Canada achetée en ligne lors de l'inscription pour chaque jour de compétition. Les skieurs M10 et M12 qui ne sont pas membre d'un club doivent se procurer la LJMS pour chaque jour de course.

<u>Tous les skieurs du Québec</u> doivent détenir une licence annuelle valide émise par SFQ ou acheter en ligne lors de l'inscription une licence de jour de SFQ pour chaque jour de compétition. La licence annuelle SFQ est nécessaire pour obtenir des points en vue du classement cumulatif de la Coupe Québec.

<u>Les skieurs canadiens et hors-Québec</u>: La licence annuelle SFQ n'est pas requise pour l'athlète hors-Québec. La licence de NC ou LJMS est requise pour les M14 à Senior.

Licence d'associé pour les skieurs non canadiens : Pour les skieurs non canadiens qui ne détiennent pas une licence FIS valide, une licence d'associé est nécessaire et peut être obtenue auprès de Nordiq Canada pour être admissible à toutes les compétitions sanctionnées au Canada. Les résultats des skieurs détenant une licence de skieur associé seront inclus dans le calcul de la liste de points canadiens et utilisés aux fins de classement préférentiel.

L'une de ces 3 licences est nécessaire pour obtenir des points canadiens : la licence annuelle de Nordiq Canada, la licence d'associé de Nordiq Canada (pour les athlètes étrangers) ou la licence développement de Nordiq Canada (pour les athlètes M14 et plus jeunes).

Les biathlètes et athlètes des autres disciplines nordiques doivent détenir une licence de course valide de Nordiq Canada ou une LJMS afin de participer, ainsi qu'une licence de jour SFQ.

Le surclassement est autorisé au moment de l'inscription en ligne à la condition que la distance couverte par la catégorie supérieure ne dépasse pas la limite pour la catégorie du skieur établie par le modèle de compétition de Nordiq Canada. Lors de l'inscription en ligne, l'athlète qui se surclasse doit sélectionner l'année de naissance minimale de la catégorie dans laquelle il s'inscrit.

Relais mixte: Les équipes de relais mixte doivent être composées de 3 skieurs comportant au moins 1 femme/fille. Le positionnement pour le départ sera fait en fonction du total de point CPL distance de l'équipe (total des 3 skieurs). Pour la









catégorie Relève (M10-M12) le classement préférentiel par tirage au sort, comme ces skieurs n'ont pas de point CPL. Les équipes non conformes seront groupées à la fin et leur positionnement sera aussi tiré au sort.

<u>Les athlètes paranordiques debout pourront participer aux relais et leur temps sera</u> ajusté selon leur % d'handicap.

Le surclassement est permis. Les équipes non-conforme (3 gars ou 3 filles ou des athlètes de différents clubs) ne compte pas pour les prix mais feront partie du classement dans les résultats.

Si des changements dans l'ordre des coureurs doivent survenir, les entraîneurs auront jusqu'à vendredi 24 mars 15h pour soumettre ces changements au secrétariat.

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur Zone4. Les frais d'inscriptions doivent être payés en ligne sur Zone4. L'ouverture de la période d'inscription débute le 23 février 2023.

Il est demandé que tous les entraineurs s'enregistrent sur Zone4 afin d'établir la liste des courriels et SMS et de recevoir les communications et avis du bureau de compétition.

Les frais d'inscription au tarif régulier jusqu'au vendredi 17 mars 23h59 :

Catégorie	Vendredi	Samedi	Dimanche	Redevance SFQ	Redevance DT
				par course	par participant
M16 à Senior, paranordique	45\$	45\$	35\$	5\$	1\$
M14	-	35\$	35\$	-	1\$
M10 à M12	-	15\$	15\$		1\$

Les frais d'inscription tardive du samedi 18 au mardi 21 mars 23h59 :

Catégorie	Vendredi	Samedi	Dimanche	Redevance SFQ	Redevance DT
				par course	par participant
M16 à Senior, paranordique	55\$	55\$	45\$	5\$	1\$
M14	-	45\$	45\$	-	1\$
M10 à M12	-	25\$	25\$		1\$

Les taxes de vente (TPS#840467955RT0001, TVQ#1209269739TQ0001) seront ajoutées aux frais d'inscription seulement.









Relais:

Chaque athlète doit s'inscrire individuellement et payer son inscription à la course du relais du dimanche et ce avant la date limite (21 mars). Les entraîneurs doivent indiquer les noms des participants par équipe pour le relais sur zone4 (<u>Inscription des équipes - Relais mixte distance libre - Coupe Québec 2023 Morin-Heights</u>) sur le formulaire indiqué sur la page de l'événement avant jeudi 23 mars 15h00.

Les inscriptions après le 21 mars 2023 seront soumises à la décision du jury et à des frais de retard de 20\$ supplémentaire. Les athlètes s'inscrivant après le 21 mars 2023 perdent leur droit à un classement préférentiel. Ils se verront accorder zéro point et seront classés en conséquence.

Les frais d'inscription n'incluent pas les frais de la LJMS et de la licence de jour de SFQ. Ces frais s'ajouteront aux frais d'inscription comme suit :

Frais	Pour	Montant/ Course
Licence de jour LJMS	Skieurs sans licence FIS ou Nordiq Canada	5\$
Licence de jour SFQ	Skieurs du Québec sans licence annuelle SFQ	5\$

Tous les skieurs qui ne détiennent pas de licence de course (FIS ou Nordiq Canada) doivent acheter une LJMS pour chaque jour de compétition au moment de l'inscription en ligne sur Zone4. Aucun remboursement ne sera fait pour les licences de jour achetées par erreur.

Les remboursements peuvent être effectués à la seule discrétion du comité organisateur. En cas d'annulation de l'événement, les remboursements peuvent être effectués en tenant compte des frais engagés.

CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL

La liste des points canadiens (CPL) la plus récente pour les épreuves de distance sera utilisée aux fins de classement préférentiel pour toutes les catégories. Les skieurs étrangers seront classés selon le classement déterminé par le jury en ce qui concerne les points CPL des compétiteurs. Si un skieur étranger n'a pas de classement CPL, le jury utilisera sa discrétion pour classer le skieur. Pour les demandes spéciales de classement préférentiel, faire parvenir une demande écrite au secrétariat et celle-ci sera soumise au jury pour approbation.

Les skieurs USSA ayant des points FIS sont inclus dans la liste de points du Canada.

RÉUNIONS DES ENTRAINEURS

La réunion des entraineurs se déroulera le jeudi 23 mars à 19:00 de façon virtuelle









avec la plateforme <u>TEAMS</u> et concernera les 3 journées de compétition. Le lien est indiqué dans l'horaire affiché un peu plus tôt dans ce document.

Si les conditions l'exigent, une réunion des entraineurs aura lieu au besoin le vendredi 24 mars avec préavis. Veuillez noter que la présentation sera publiée après la réunion sur Zone4 et le site Web.

DISTRIBUTION DES DOSSARDS

La distribution des dossards aura lieu à l'extérieur près de la roulotte du secrétariat. La distribution se fera de façon individuelle pour chaque athlète.

<u>Les clubs, les équipes et les centres d'entraînement</u> devront payer des frais de remplacement de dossard de 50 \$ pour chaque dossard manquant à la fin de chaque course, pour les athlètes les représentant.

TRANSPONDEURS

Il n'y aura pas de transpondeur lors de cette course.

ENTRAINEMENT

Les périodes d'entrainement officielles sont les suivantes :

- Vendredi 24 mars 13:00-16:20 (l'accès au sommet à partir de 16:00)
- Samedi 25 mars 6:00-8:45
- Dimanche 26 mars 7:00-9:45

Les pistes peuvent être fermés selon les conditions climatiques. Plateaux de départ et d'arrivée interdits en tout temps.

La zone d'échauffement et la zone de test de ski sera indiquée sur le plan du stade

CARTES DES PARCOURS ET DU STADE

Les parcours sont affichés en annexe 1. Le stade est affiché en annexe 3. Si des changements devaient survenir sur les parcours, les ajustements seront publiés sur Zone 4.

RAVITAILLEMENT

Boissons et collations disponibles à l'arrivée.









FARTAGE

Seule l'utilisation de fart de glisse sans fluor (NF) est autorisée. Voir le <u>protocole</u> de SFQ pour plus de détails.

PRIX

Les prix seront remis aux trois premiers de chacune des catégories :

- 1. Sénior Femme et Homme selon les résultats finaux
- 2. M20 Femme et Homme selon les résultats finaux
- 3. M18 Fille et Garçon selon les résultats finaux
- 4. M16 Fille et Garçon selon les résultats finaux
- 5. M14 Fille et Garçon selon les résultats finaux
- 6. M12 Fille et Garçon selon les résultats finaux
- 7. M10 Fille et Garçon selon les résultats finaux

Des bourses seront aussi remises par SFQ, pour toutes les courses comptant au classement de la LPC, au premier coureur des catégories M18, M20, Senior (M23 et M30). Le premier coureur est celui qui totalise le meilleur résultat cumulatif de la fin de semaine de courses. Dans la catégorie Senior, des bourses seront remises seulement aux coureurs qui dépassent tous les athlètes M20 et les plus jeunes inscrits dans la catégorie « Ouverte ».

BANQUET

Le gala se tiendra le 25 mars pour souper au Club de Golf La Vallée de Sainte-Adèle, situé au 465, rue de la Vallée du Golf à Sainte-Adèle. Le repas est de style buffet et le coût est de 45\$ taxes incluses par personne. L'arrivée des invités se fera entre 16h45 et 18h et le souper est prévu à 18h30.

Les participants ont jusqu'au 19 mars pour s'inscrire via le <u>formulaire</u> disponible sur Zone 4. S'il y a des allergies ou intolérance, il est important de le mentionner lors de l'inscription.

RENSEIGNEMENT SUR LES INSTALLATIONS

STATIONNEMENT

Sommet Morin-Heights dispose d'une capacité de stationnement importante mais non illimitée. Le stationnement sera contrôlé et une place sera réservée dans le stationnement supérieur le plus proche du stade pour l'accès aux ambulances.









ACCÈS AUX SENTIERS

L'utilisation des pistes sera offerte à tous les concurrents et entraîneurs inscrits les jours officiels d'entraînement et de course.

INSTALLATIONS DE FARTAGE

Un espace sera mis à la disposition des équipes qui apporteront leurs propres tentes/remorques de fartage. Un abri et l'alimentation électrique sera fourni pour les équipes qui en ont besoin.

SURVEILLANCE ET SÉCURITÉ LA NUIT

Il n'y a aucune surveillance la nuit sur le site.

CARTE DU SITE

Voir annexe 2

TABLEAU D'AFFICHAGE

Un tableau d'affichage sera installé près de la roulotte du secrétariat et les résultats seront publiés également sur le site de zone 4.

MÉTÉO

Veuillez noter que les compétitions peuvent être devancées ou annulées en raison de la température ou de conditions météorologiques défavorables ou dangereuses

SALON DES ATHLÈTES ET VESTIAIRES

Un chapiteau sera mis à la disposition des athlètes près de l'accueil camping.

PREMIERS SOINS

Les premiers soins seront prodigués par la Patrouille de la municipalité de Morin-Heights. Au besoin, ils communiqueront avec les paramédicaux pour avoir accès à des soins médicaux plus avancés et/ou au transport à l'hôpital.

OBJETS TROUVÉS

Les objets trouvés sont entreposés au secrétariat/bureau de compétition et peuvent être réclamés à cet endroit.









SERVICES AUX ÉQUIPES

ALIMENTATION

Un service de camion de rue (Foodtruck) <u>Andros El Tacos</u> sera disponible sur le site. (\$)

MUSÉE DU SKI

Une exposition sur Jackrabbit est présentement en cours au Musée du Ski. Les athlètes et leurs familles sont invités à visiter l'exposition situé au 30 avenue Filion, St-Sauveur. L'exposition est présentée de 11h à 17h. L'entrée est libre. Il est suggéré de faire un don de 3\$ par personne pour permettre au Musée de poursuivre sa mission. Tous les détails sur l'exposition, visitez le site web du Musée du ski.

HÉBERGEMENT

Voici quelques sites d'hébergement disponible près du site de compétition

Hôtel et condos St-Sauveur	https://www.st-sauveur-hotel- laurentides.com/	
Hôtel Le Versailles	http://www.hotelversailles.ca/	
Manoir St-Sauveur	https://manoir-saint-sauveur.com/	
Tauriama Laurantidas	https://www.laurentides.com/fr/ou-se-	
Tourisme Laurentides	<u>loger-dans-les-laurentides</u>	

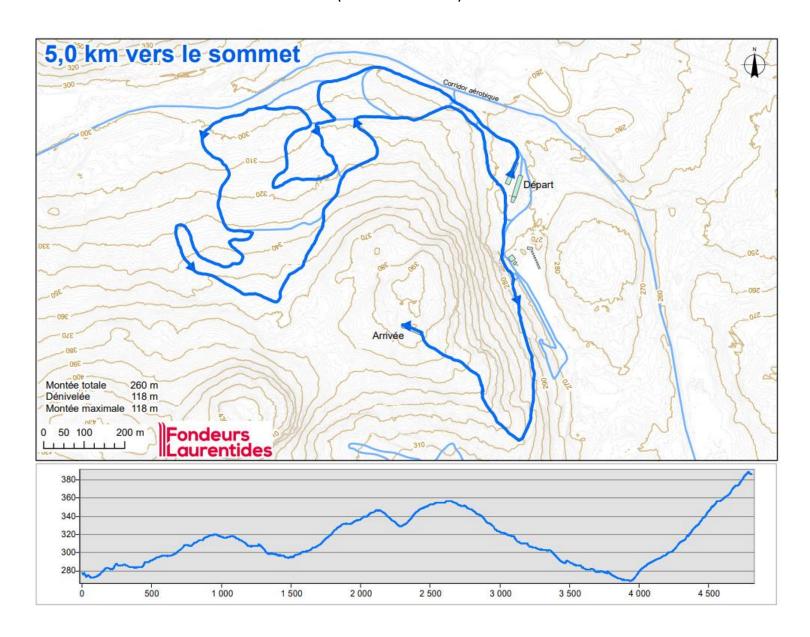








ANNEXE 1
PARCOURS
VENDREDI
5 KM (4.2 km + MONTÉE)



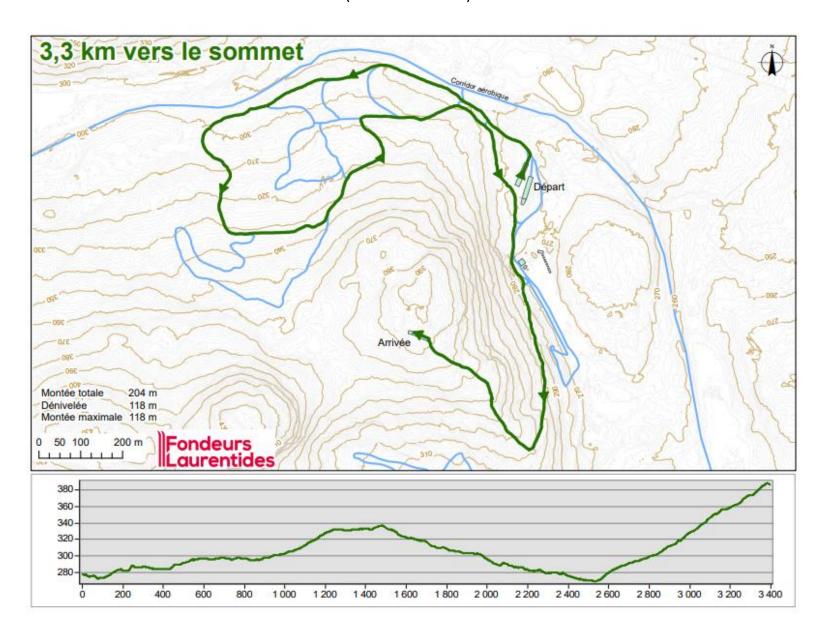








PARCOURS VENDREDI 3.3 KM (2.5 km + MONTÉE)



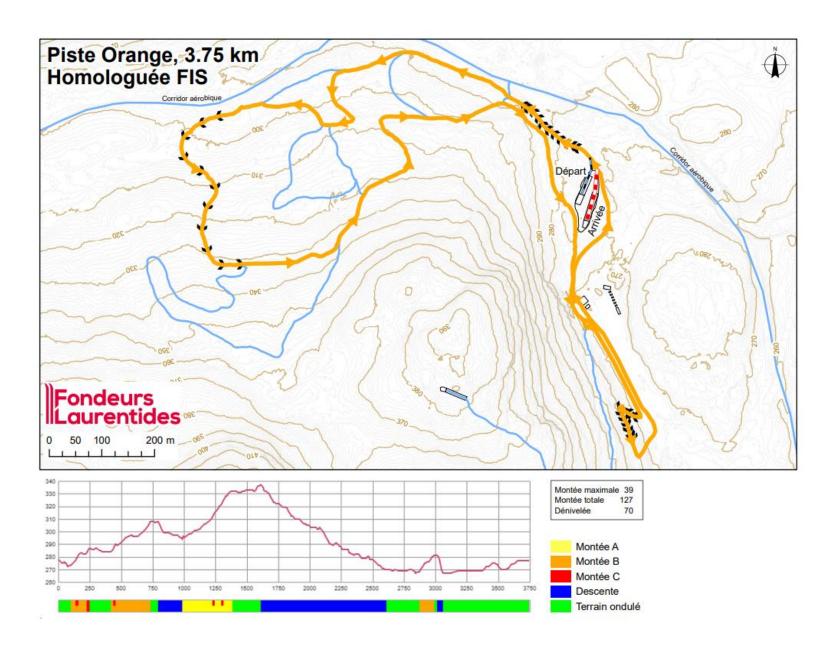








PARCOURS SAMEDI 3.75 km DISTANCE CLASSIQUE



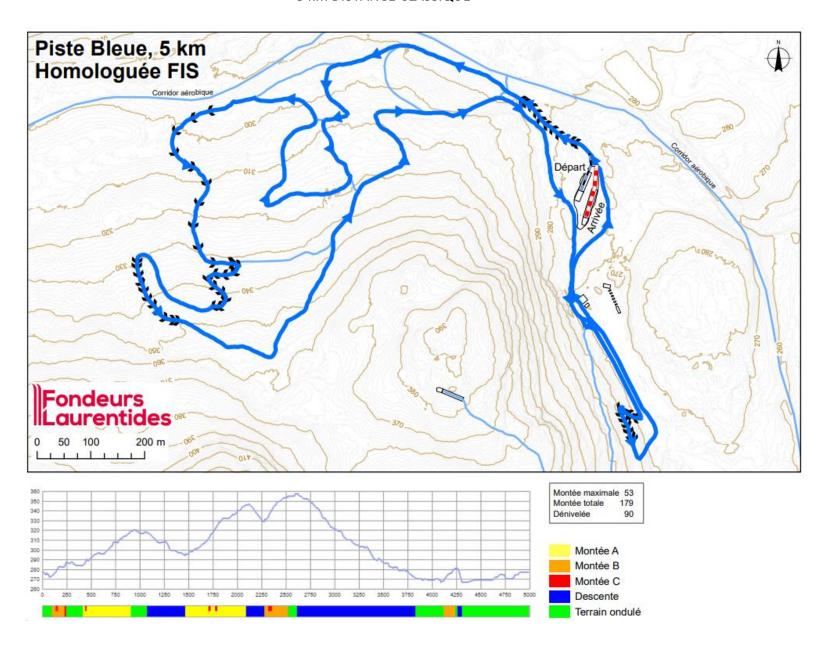








PARCOURS SAMEDI 5 km DISTANCE CLASSIQUE



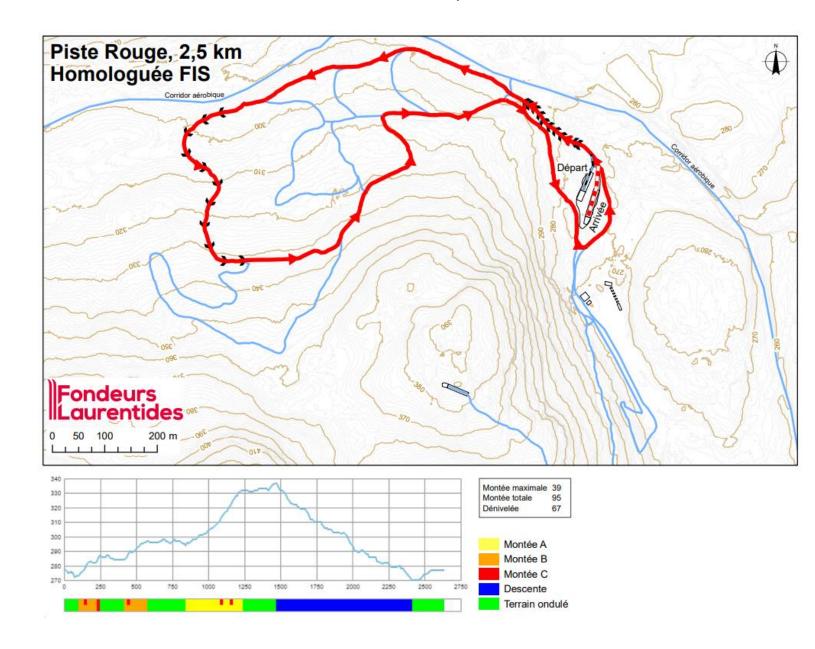








PARCOURS SAMEDI 2.5 km DISTANCE CLASSIQUE



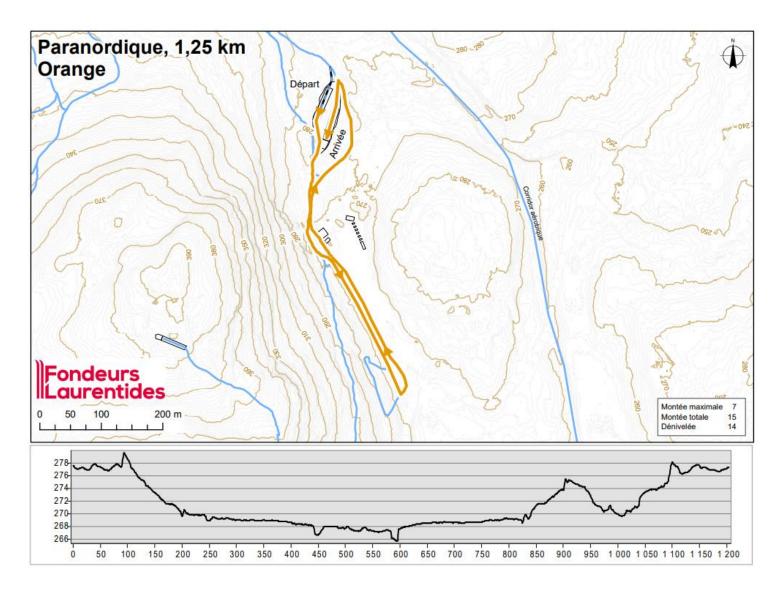








PARCOURS SAMEDI ET DIMANCHE PARANORDIQUE ASSIS 1.25 km



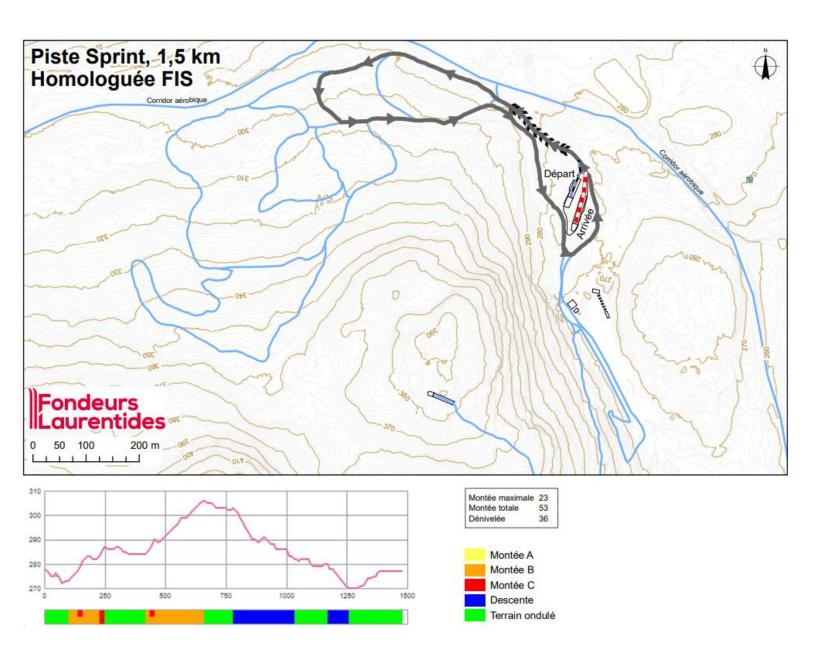








SAMEDI ET DIMANCHE 1.5 km CLASSIQUE M10-M12 1.5 km RELAIS MIXTE



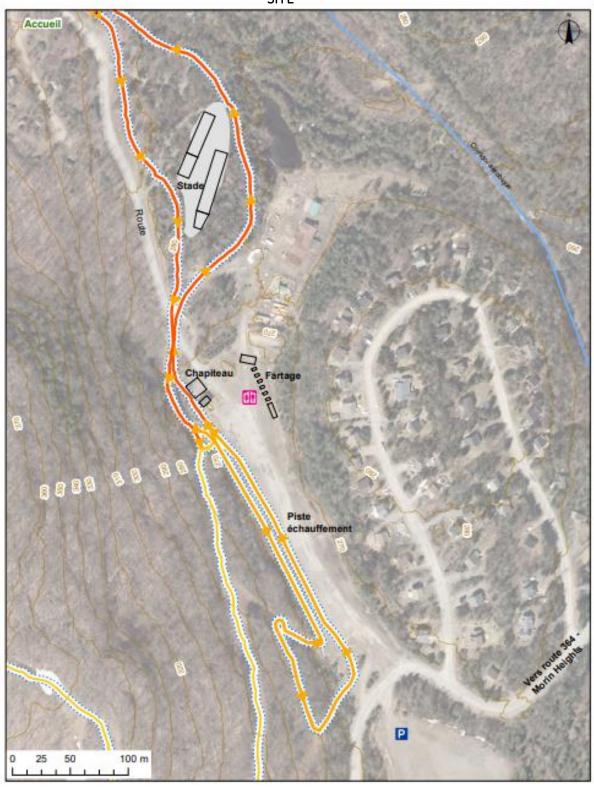








ANNEXE 2 SITE











ANNEXE 3 STADE

