

Présentée par



AVIS DE COURSE 27 et 28 janvier 2024



Gatineau, le 3 décembre 2023

Chers skieurs, chères skieuses,

Le Club Skinouk vous invite chaleureusement à participer à sa 30<sup>ème</sup> Coupe Skinouk.

Les courses auront lieu les samedi 27 et dimanche 28 janvier 2024, au Relais plein air du parc de la Gatineau, à Gatineau, Québec.

En plus de faire partie du Championnat du district de la capitale nationale (DCN), la Coupe Skinouk offrira des points canadiens pour les catégories M14 à Maître.

Elle servira aussi de Finale régionale des Jeux du Québec et de course de sélection pour les athlètes qui représenteront l'Outaouais à la finale provinciale des Jeux du Québec de 2024 à Sherbrooke.

Dans un effort pour assurer des courses plus équitables pour la sélection des Jeux du Québec, un protocole de fartage sera en vigueur pour les catégories M14 et M16.

Le Club Skinouk est heureux d'accueillir tous les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les membres de leurs familles.

Sébastien Audette Président du Club Skinouk

Philippe Daoust Chef de compétition

Frédéric Forge Adjoint au chef de compétition

### **RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

**Événement** Coupe Skinouk – Ski de fond 2024

Organisateur Club Skinouk

Contact Courriel: evenements@skinouk.ca

**Lieu** Relais Plein Air, Gatineau

397, Cité des Jeunes Boulevard Gatineau (secteur Hull), Québec

Date Samedi 27 et Dimanche 28 janvier 2024

Sanction Nordiq Canada

Ski de Fond Québec (SFQ)

**Enjeux** Points canadiens (catégories M14 à maître)

Finale régionale des Jeux du Québec

Manche de la série du District de la Capitale Nationale

Format Samedi : Départ individuel, technique classique

Dimanche: Départ groupé, technique libre

Renseignements communication

Renseignements généraux au sujet de l'épreuve :

Site Internet : <a href="https://club.skinouk.ca/événements/ski-de-fond/">https://club.skinouk.ca/événements/ski-de-fond/</a>

Facebook : https://www.facebook.com/Skinouk/

Inscription, avis de course, cartes, listes de départs et autres informations techniques :

Zone4 : <a href="https://zone4.ca/event/2024/RLk9wJ/">https://zone4.ca/event/2024/RLk9wJ/</a>

Les communications se feront par courriel aux entraineurs et participants.

Accès au Parc de la Gatineau

Les participants âgés de 13 ans et plus doivent avoir un laisser passer quotidien ou saisonnier du Parc de la Gatineau.

Mesures de contingence

En cas de report, l'événement sera reporté à une date ultérieure. Tous les renseignements à l'égard du changement de site ou de date si nécessaire seront annoncés le 25 janvier 2024 sur le <u>site Web du Club Skinouk</u>.

#### **ORGANISATION**

# Comité organisateur

| Chef de compétition         | Philippe Daoust         |
|-----------------------------|-------------------------|
| Délégué technique           | Charles-Olivier St-Jean |
| Délégué technique adjoint   | Mario Champigny         |
| Chef adjoint de compétition | Frédéric Forge          |
| Secrétaire                  | Manon April             |
|                             | Erin Rutherford         |
| Stade                       | Jacques Dumont          |
| Parcours                    | Jérôme Poulin           |
|                             | Jacques Montcalm        |
| Chronométrage et résultats  | Richard Fortin          |
|                             | Charles Lacasse         |
| Contrôle et sécurité        | Julie Chagnon           |
|                             | Isabelle McMartin       |
| Bénévoles                   | Geneviève Martineau     |

Jury

| Délégué technique         | Charles-Olivier St-Jean |
|---------------------------|-------------------------|
| Chef de compétition       | Philippe Daoust         |
| Délégué technique adjoint | Mario Champigny         |

# Documentation technique

Règlements des épreuves canadiennes de ski de fond

Manuel de l'organisateur - Événements de Niveau 2 sanctionnés

Normes d'opération des Jeux du Québec (ski de fond)

Modèle de compétition de Nordiq Canada

Protocole conjoint de fartage sans fluor de l'Ontario et du Québec

### **HORAIRE**

| Jeudi 25 janvier 2024    |   |  |  |  |  |  |
|--------------------------|---|--|--|--|--|--|
| Heure                    | Activité Lieu   |  |  |  |  |  |
| 23h59                    | Fin des inscriptions Zone4.ca   |  |  |  |  |  |
| Vendredi 26 janvier 2024 |   |  |  |  |  |  |
| Heure                    | Activité  | Lieu   |  |  |  |  |
| 9h00                     | Publication du document technique   | Zone4.ca et courriel                           |  |  |  |  |
| 12h00                    | Fin des corrections à la liste de confirmation                              | evenements@skinouk.ca                          |  |  |  |  |
| 16h00                    | Publication des listes de départs du samedi                                 | Zone4.ca                                       |  |  |  |  |
| 18h00-20h00              | Dépôt des skis de classique au protocole de fartage (catégories M14 et M16) | Fartage Stade Mont Bleu                        |  |  |  |  |
| Samedi 27 janvier 2024   |   |  |  |  |  |  |
| Heure                    | Activité  | Lieu   |  |  |  |  |
| 7h30                     | Ouverture du secrétariat et remise des dossards                             | Stade Mont Bleu                                |  |  |  |  |
| 9h00                     | Premier départ  | Stade à proximité du Relais<br>Plein Air (RPA) |  |  |  |  |
| 12h00-15h00              | Dépôt des skis de patin au protocole de fartage (catégories M14 et M16)     |  |  |  |  |  |
| 14h00                    | Fin des courses   |  |  |  |  |  |
| 17h00                    | Publication des listes de départs du dimanche                               | Zone4.ca                                       |  |  |  |  |
| Dimanche 28 janvier 2024 |   |  |  |  |  |  |
| Heure                    | Activité  | Lieu   |  |  |  |  |
| 7h30                     | Ouverture du secrétariat  | Stade Mont Bleu                                |  |  |  |  |
|                          | Remise des dossards   |  |  |  |  |  |
| 9h00                     | Premier départ  | Stade à proximité du RPA                       |  |  |  |  |
| 15h00                    | Fin des courses   |  |  |  |  |  |

### **ÉPREUVES**

| Catégorie (Âg | e au 31 déc | embre 202   | 23)                | 27 janvier                         | 28 janvier             |  |
|---------------|-------------|---|--------------------|------------------------------------|------------------------|--|
| Catégorie     | Genre       | Âge   | Année de naissance | Départ par intervalle<br>Classique | Départ groupé<br>Libre |  |
| M8            | F           | 6   | 2017               | 1,5 km                             | 1,5 km                 |  |
|               |             | 7   | 2016               | 1,5 km                             | 1,5 km                 |  |
|               | M           | 6   | 2017               | 1,5 km                             | 1,5 km                 |  |
|               |             | 7   | 2016               | 1,5 km                             | 1,5 km                 |  |
| M10           | F           | 8   | 2015               | 1,5 km                             | 1,5 km                 |  |
|               |             | 9   | 2014               | 1,5 km                             | 1,5 km                 |  |
|               | М           | 8   | 2015               | 1,5 km                             | 1,5 km                 |  |
|               |             | 9   | 2014               | 1,5 km                             | 1,5 km                 |  |
| M12           | F           | 10  | 2013               | 3,5 km                             | 3,5 km                 |  |
|               |             | 11  | 2012               | 3,5 km                             | 3,5 km                 |  |
|               | М           | 10  | 2013               | 3,5 km                             | 3,5 km                 |  |
|               |             | 11  | 2012               | 3,5 km                             | 3,5 km                 |  |
| Catégorie     | Genre       | Âge   | Année de naissance | Départ par intervalle<br>Classique | Départ groupé<br>Libre |  |
| M14           | F           | <u>12</u>   | 2011               | 3,5 km                             | 3,5 km                 |  |
|               |             | <u>13</u>   | 2010               | 3,5 km                             | 3,5 km                 |  |
|               | M           | <u>12</u>   | 2011               | 3,5 km                             | 3,5 km                 |  |
|               |             | <u>13</u>   | 2010               | 3,5 km                             | 3,5 km                 |  |
| M16           | F           | <u>14</u>   | 2009               | 7,5 km                             | 7,5 km                 |  |
|               |             | 15  | 2008               | 7,5 km                             | 7,5 km                 |  |
|               | М           | <u>14</u>   | 2009               | 7,5 km                             | 7,5 km                 |  |
|               |             | 15  | 2008               | 7,5 km                             | 7,5 km                 |  |
| M18           | F           | 16  | 2007               | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
|               |             | 17  | 2006               | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
|               | M           | 16  | 2007               | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
|               |             | 17  | 2006               | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
| M20           | F           | 18-19   | 2004-2005          | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
|               | М           | 18-19   | 2004-2005          | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
| Sénior        | F           | 20-29   | 1994-2003          | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
|               | М           | 20-29   | 1994-2003          | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
| Maître        | F           | > 30  | 1993 et avant      | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
|               | М           | > 30  | 1993 et avant      | 7,5 km                             | 15 km (2x7,5km)        |  |
| Paranordique  | Sur dema    | Sur demande. Veuillez contacter les organisateurs |                    |                                    |                        |  |

**Note :** Les catégories ayant des distances communes pourront être combinées ou séparées en fonction du nombre d'inscrits. En **gras** les catégories éligibles aux Jeux du Québec.

#### **ADMISSIBILITÉ**

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

Licence Ski de Fond Québec Les skieurs résidant au Québec doivent posséder la licence de course de SFQ ou se procurer une licence de jour SFQ (5\$ par course) lors de

l'inscription en ligne.

Licence Nordiq Canada **Tous les skieurs de catégorie M14 et plus** doivent détenir une licence annuelle de compétition valide émise par Nordiq Canada ou se procurer une licence journalière de Nordiq Canada (6\$ par course) lors de

l'inscription en ligne.

**Points Canadiens** 

Les points canadiens sont comptabilisés seulement pour les détenteurs de licence annuelle Nordig Canada valide.

Jeux du Québec (Admissibilité au classement) Skieur possédant une adresse permanente au Québec et dans la région 07 de l'Outaouais (le bulletin scolaire du skieur tranchera tout litige quant à l'admissibilité).

Les catégories de la finale régionale des Jeux du Québec sont M8, M10. M12, M14 et M16.

Les athlètes nés en 2009, 2010 et 2011 sont admissibles à la Finale des Jeux du Québec. Deux athlètes masculins et deux athlètes féminins par année de naissance seront sélectionnés basés sur les résultats des deux courses.

Athlètes paranordiques

Les organisateurs pourront accommoder les athlètes paranordiques qui en font la demande et les intégrer au programme des courses avec des parcours, distances et formats adaptés. Écrire à <u>evenements@skinouk.ca</u>

Surclassement

Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie choisie ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le modèle de développement de Nordiq Canada. L'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la catégorie choisie. Les athlètes désirant participer aux Jeux du Québec ne peuvent se surclasser.

### **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

Frais Jusqu'au 25 janvier 2024 à 23h59 :

M8 à M12 : 20\$ par course

M14 à M16 : 28\$ (inclus des frais de 3 \$ pour couvrir les coûts

du protocole de fartage)

M18 à maître : 25 \$ par course

Frais de licences journalières Nordiq Canada et SFQ en plus si applicable.

Inscriptions

Début des inscriptions : 15 janvier 2024 à midi sur Zone4.

Les frais d'inscription sont payables en ligne sur Zone4.

Les demandes de remboursement seront traitées comme suit :

- 100 % des frais d'inscription y compris les licences, jusqu'à la fermeture des inscriptions.
- 50 % des frais d'inscription y compris les licences, entre la fermeture des inscriptions jusqu'à la date limite pour fournir des corrections à la liste de confirmation (voir avis de course).
- Aucun remboursement après la date limite pour fournir des corrections à la liste de confirmation ou si l'athlète ne se présente pas au départ.
- Aucun remboursement de licences de jour payées en trop.
- 4 Aucun remboursement des frais de transaction de Zone 4.

Afin de couvrir les frais administratifs, Skinouk retiendra 5% du montant à rembourser. Les remboursements se font sur la carte de crédit utilisée lors de la transaction initiale.

En cas d'annulation pour des raisons hors de son contrôle, le Comité organisateur tentera de reporter l'événement à une autre date.

Étant donné que le club engage des frais avant le jour de la course, si un report n'est pas possible, un remboursement partiel sera fait en fonction des frais engagés.

# Confirmation d'inscription

La liste des inscrits sera affichée sur Zone4.ca. Il est recommandé de vérifier la liste afin qu'il n'y ait aucune erreur auquel cas vous êtes priés de communiquer avec les organisateurs au plus tard le 26 janvier 2024 à midi à evenements@skinouk.ca

#### **Date limite**

La date limite d'inscription est le **jeudi 25 janvier 2024 à 23 h 59**. Toute demande d'inscription après cette date devra être approuvée par le jury, des frais supplémentaires de 25\$ par course devront être payés et l'athlète renonce à un classement préférentiel.

#### **DÉROULEMENT DES ÉPREUVES**

Réunion des entraineurs Un document technique comprenant les renseignements les plus pertinents sera envoyé à tous les participants et entraineurs le 26 janvier 2024. Ce document tiendra lieu de réunion des entraineurs.

Parcours Voir Annexe II.

Stade Voir Annexe III.

Protocole de fartage

Pour les catégories M14 et M16: un protocole de fartage commun sera mis en place. Les skis de course de tous les skieurs de ces catégories seront préparés (cires de glisse et de poussée) par une équipe de techniciens. Les skieurs ne pourront prendre le départ que si leurs skis ont été préparés selon le protocole. Les détails et informations pratiques concernant le protocole pour les parents et skieurs seront publiés le 14 janvier 2023 sur la page événement de Zone4.

En cas d'annulation des Jeux du Québec, le protocole de fartage commun ne sera pas mis en place. Les frais de 3\$ par course seront remboursés par les clubs.

**Pour toutes les courses :** Le <u>Protocole conjoint de fartage sans fluor de</u> l'Ontario et du Québec est en vigueur.

Tous les farts de glisse au fluor pur, hautement (HF), moyennement (MF) ou légèrement fluorés (LF) sont interdits.

Utiliser uniquement les liquides, gels, tampons, farts de paraffine et farts de voyage non fluorés (NF) sur la <u>liste de produits approuvés</u>.

Il est autorisé d'utiliser tous les farts de retenue contenant ou non du fluor (bandes, liquides, klisters, etc.), mais aucun produit de glisse fluoré ne peut être appliqué sur la zone de retenue du ski, par exemple les poudres, liquides ou gels qui recouvrent le fart de retenue.

Le respect de cette directive est autogéré et la responsabilité des entraineurs, des parents et des techniciens de fartage.

Classement préférentiel catégories M8 à M12

**Départ par intervalle** : Les positions de départ seront déterminées par double tirage au sort.

**Départ groupé** : Le positionnement des athlètes sur les chevrons sera basé sur les résultats de la course du samedi. Les athlètes n'ayant pris le départ de la course du samedi seront placé aléatoirement à la fin du chevron.

Classement préférentiel **Départ par intervalle** : Les skieurs seront classés en fonction de leurs points de la liste de point canadien distance. Des regroupements seront

catégories M14 à maître

alors formés en fonction du nombre de skieurs. Les positions de départ seront assignées au hasard au sein de chaque groupe.

**Départ groupé** : Les skieurs seront classés en fonction de leurs points de la liste de point canadien distance.

Listes de départ

Les listes de départ seront affichées sur la page événement de Zone4 le 26 janvier 2024 à 16h et le 27 janvier 2024 à 17h.

Remise des dossards

Les dossards seront remis au stade Mont Bleu à partir de 7 h 30 le matin de la course. Le club dont le compétiteur ne remettra pas son dossard à la fin de la course devra débourser des frais de 50 \$ pour le remplacement de celui-ci.

Échauffement

La section du sentier #27 entre le Relais et le bas de la côte peut être utilisée pour l'échauffement. Une directive du parc de la Gatineau ne nous permet pas de fermer les pistes utilisées à l'ensemble des usagers. Cependant, nous encourageons les concurrents à rester en dehors des parcours pendant leur échauffement, et ce, du premier départ à la fin des courses. Tout concurrent s'échauffant sur le parcours et causant une interférence avec la course sera sanctionné.

Heures de départ

Le premier départ aura lieu à 9h. Un ordre des départs sera publié dans le document technique envoyé aux participants.

**Transpondeurs** 

Les puces seront distribuées dans l'aire de départ lors de l'appel des coureurs pour le départ et seront récupérées dans l'enclos d'arrivée. Le compétiteur qui ne remettra pas sa puce à la fin de la course devra débourser des frais de 70 \$ pour le remplacement de celle-ci

Chronométrage et résultats

Le chronométrage principal sera fait à l'aide des chronomètres Summit et le traitement des données par Zone4. La diffusion des résultats se fera en direct sur Zone4.

Sélection des athlètes pour les Jeux du Québec Les athlètes sont classés en fonction des points de pourcentage obtenus à chaque course, soit (Temps du gagnant en secondes ÷ temps du fondeur en secondes) x 100

La sélection des athlètes doit se faire en fonction du cumulatif des points des deux courses de sélection. Le cumulatif est constitué du pourcentage de la course classique et celui de la course libre. Seront sélectionnés :

- 2 athlètes féminines de 12 ans et 2 athlètes masculins de 12 ans nés en 2011
- 2 athlètes féminines de 13 ans et 2 athlètes masculins de 13 ans nés en 2010

• 2 athlètes féminines de 14 ans et 2 athlètes masculins de 14 ans nés en 2009

Prix

Le protocole de remise des prix sera décrit dans le document technique. Les prix sont les suivants :

- Coupe Skinouk : prix aux trois premiers de chaque année de naissance des catégories M8 à M18;
- Coupe Skinouk : prix aux trois premiers des catégories M20, sénior, maître et paranordique;
- Médailles de la Finale régionale des Jeux du Québec aux trois premiers québécois (région 07) de chaque année de naissance des catégories M8 à M16;

#### **SERVICES AUX ATHLÈTES**

Stationnement Au Relais plein air. Voir Annexe I.

**Secrétariat** Le secrétariat sera situé au stade Mont Bleu et il sera ouvert de 7h30 à 15h.

Relais Plein Air L'accès au Relais Plein Air est ouvert au public. Voir <u>le site web</u> du Relais

plein air pour plus de détails sur les services offerts.

**Premiers soins** Les premiers soins seront structurés de la façon suivante :

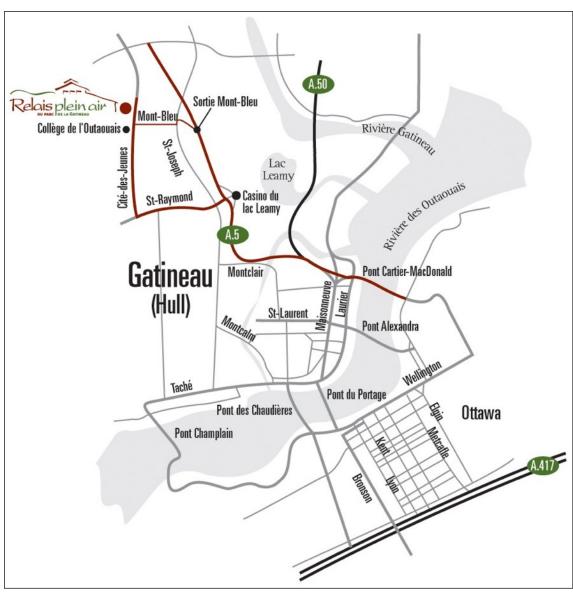
- Patrouilleurs du parc de la Gatineau sur les sentiers pendant les courses
- Secouristes de Demsis avec motoneige et traineau près du plateau
- Secouristes de Demsis au plateau.

Alimentation

Le café du Relais plein air qui offre des boissons chaudes, repas et collations légères (\$). Voir le <u>site web</u> du Café du Relais plein air pour plus de détails.

### **ANNEXE I – ACCÈS ET STATIONNEMENT**





Il y a plusieurs espaces de stationnement gratuits autour du Relais plein air.



#### **ANNEXE II – PARCOURS**

Les pistes du parc de la Gatineau dans le secteur du Relais plein air sont utilisées pour établir les parcours. Les sentiers utilisés sont les suivants :

- 4 1,5 km (2 x 750m) sentiers 29, 27 et le champ du stade
- ⅓ 3,5 km sentiers 29, 26, 5 et 27
- 4 7,5 km sentiers 29, 5, 26, promenade de la Gatineau et 27

#### Damage et traçage

Le damage et le traçage des pistes seront faits par Demsis.

#### **Conditions des pistes**

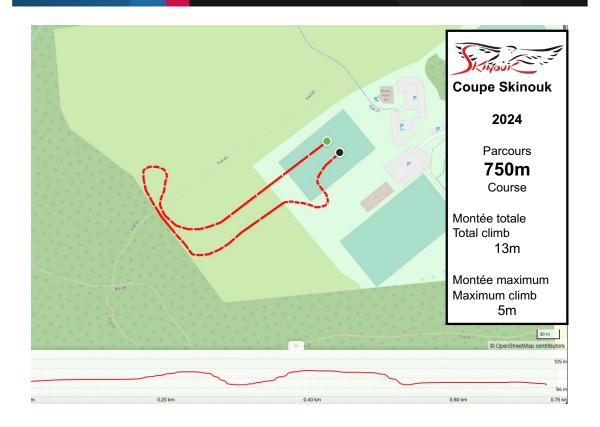
Pour connaître les conditions des pistes mises à jour, veuillez consulter le <u>site du parc de la Gatineau</u>.

#### Sécurité sur le parcours

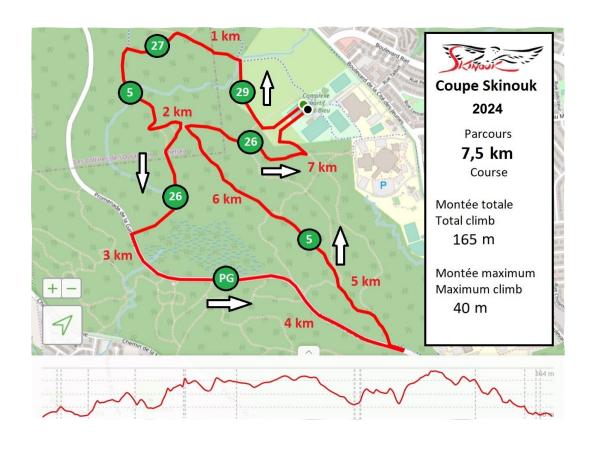
Une directive du parc de la Gatineau ne nous permet pas de fermer les pistes utilisées à l'ensemble des usagers. De la signalisation et des surveillants seront postés sur les parcours au croisement des autres pistes de ski de fond et des pistes de raquette pour aviser les usagers d'être prudents sur les parcours et de les arrêter au passage des athlètes.

#### Conditions météorologiques

Pour connaître les conditions météorologiques locales les plus récentes, veuillez consulter le <u>site Web</u> d'Environnement Canada.







### **ANNEXE III – STADE**

Le stade est monté à proximité du Relais plein air du parc de la Gatineau et au nord du Complexe sportif Mont-Bleu.

