



---

# Avis de course

Circuit régional Bas-Saint-Laurent /Côte-du-Sud

Dimanche 5 mars 2023

---

Style libre

et

Relais inter-club

---

Club Sportif Appalaches

121 chemin des Appalaches Est, L'Islet, G0R 1X0

418 247 3271

Autoroute 20 sortie 400

## 1 Informations générales

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Date</b>                 | Dimanche 5 mars 2023   |
| <b>Information</b>          | Arnaud MAURICE. <a href="mailto:arnaud.maurice.70@gmail.com">arnaud.maurice.70@gmail.com</a><br>418 955 4872   |
| <b>Site</b>                 | Club Sportif Appalaches, boucle école et piste 4a  |
| <b>Adresse</b>              | Club sportif Appalaches ou à <a href="mailto:info@clubsportifappalaches.com">info@clubsportifappalaches.com</a>  |
| <b>Directions</b>           | Autoroute 20 sortie 400. Prendre la direction Saint-Cyrille sur la route 285. Suivre les panneaux touristiques bleus (se méfier du GPS)  |
| <b>Directeur d'épreuve</b>  | Arnaud MAURICE   |
| <b>Secrétaire d'épreuve</b> | Philippe SYLVESTRE   |
| <b>Officiel</b>             | Louise BOISVERT  |
| <b>Balisage/Sécurité</b>    | Patrick DROLET   |
| <b>Chef de pistes</b>       | Sébastien FAUCHER  |
| <b>Chronométrage</b>        | Sébastien BOLDUC (Mouski)  |
| <b>Assistance sanitaire</b> | Cécile LESAFFRE (Physio Ergo plus) + motoneige et traîneau.  |
| <b>Type de course</b>       | AM : Libre, départ de masse.<br>PM : Relais 4 X 600 m.   |
| <b>Règlements</b>           | Règlement sur les compétitions canadiennes 2021<br><a href="https://nordiqcanada.ca/wp-content/uploads/FINAL-RCI-CCR-NOV-2021-FR.pdf">https://nordiqcanada.ca/wp-content/uploads/FINAL-RCI-CCR-NOV-2021-FR.pdf</a> |
| <b>Stationnement</b>        | Stationnement gratuit sur place ou sur le chemin des Appalaches  |
| <b>Fartage</b>              | Sous-sol du Club (5 stations).<br>Espace libre et chauffé au garage  |
| <b>Repas</b>                | Salle chauffée avec micro-ondes. Vente de repas chauds sur place (réservation recommandée sur notre site web).   |
| <b>Hébergement</b>          | <a href="https://destinationlislet.chaudiereappalaches.com/fr/explorez/ou-dormir/">https://destinationlislet.chaudiereappalaches.com/fr/explorez/ou-dormir/</a>  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Admissibilité</b>             | Hommes et femmes des catégories M8 à Open  |
| <b>Affiliation</b>               | Détenir une licence de course provinciale de Ski de fond Québec. Si le compétiteur ne possède pas de licence annuelle, il doit se procurer une licence d'un jour au coût de 3 \$ payable en même temps que l'inscription par Zone 4.   |
| <b>Inscription</b>               | L'inscription se fera en ligne sur Zone 4. (URL à venir)   |
| <b>Frais</b>                     | 10 \$ pour les skieurs de la catégorie M8 et M10<br>20 \$ pour les skieurs des catégories M12 à Open.<br>20 \$ par équipe relais<br>Le paiement des frais donne accès au réseau du club pour toute la journée et à une consommation gratuite au café-bistro. Les frais sont payables en ligne lors de l'inscription par Zone 4 et sont non remboursables sauf annulation par l'organisateur.               |
| <b>Annulation</b>                | Advenant des conditions de neige et/ou climatiques défavorables, l'annulation ou les modifications de dernière minute de l'évènement seront diffusées sur notre page Facebook<br><a href="https://www.facebook.com/ClubSportifAppalaches">https://www.facebook.com/ClubSportifAppalaches</a> et notre site Web <a href="https://www.clubsportifappalaches.com/">https://www.clubsportifappalaches.com/</a> |
| <b>Date limite d'inscription</b> | La date limite pour s'inscrire est le vendredi 3 mars 20h00  |
| <b>Réunion des entraîneurs</b>   | Une réunion virtuelle Teams aura lieu le samedi 4 mars 19:30   |

## 2 Parcours

Particularités générales :

A/ La piste aura une largeur standard de 5.1 m sauf dans les boisés ou elle sera limitée à 2.5 m. Dans ce cas le skieur qui souhaiterait effectuer un dépassement devrait demander la priorité (« piste ! ») ou attendre de parvenir à une zone plus large. Partout où cela sera possible, une trace classique sera tracée sur la droite.

A/ Une piste de motoneige traverse le parcours. Des bénévoles sécuriseront la traversée aux deux endroits (priorité aux skieurs). La signalisation sera renforcée sur la piste de motoneige dans les deux directions.

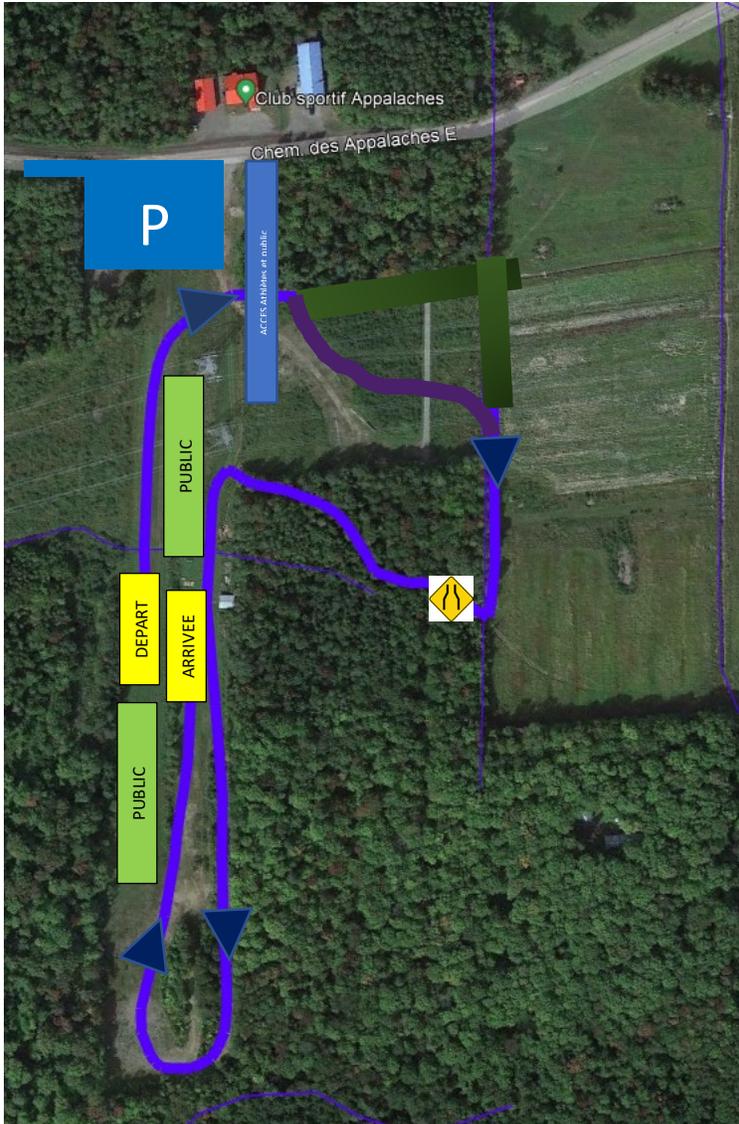
B/ un chemin forestier traverse le parcours en deux endroits. Même si le trafic est très faible, des bénévoles assureront la priorité des skieurs



Zone de départ et d'arrivée et zone du relais

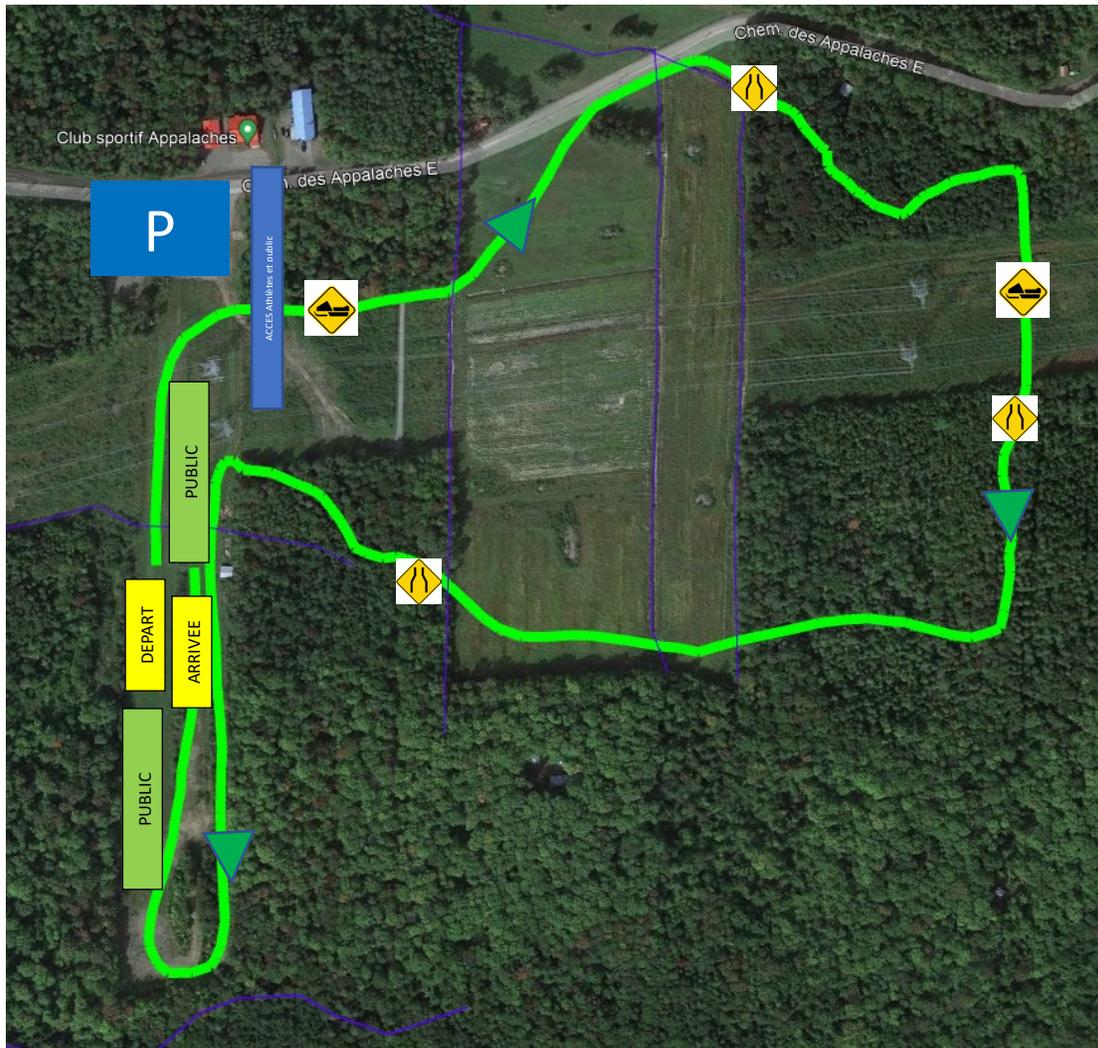
## 2.1 Circuit libre M8

1.25 km. Dénivelle +10 – 10 m

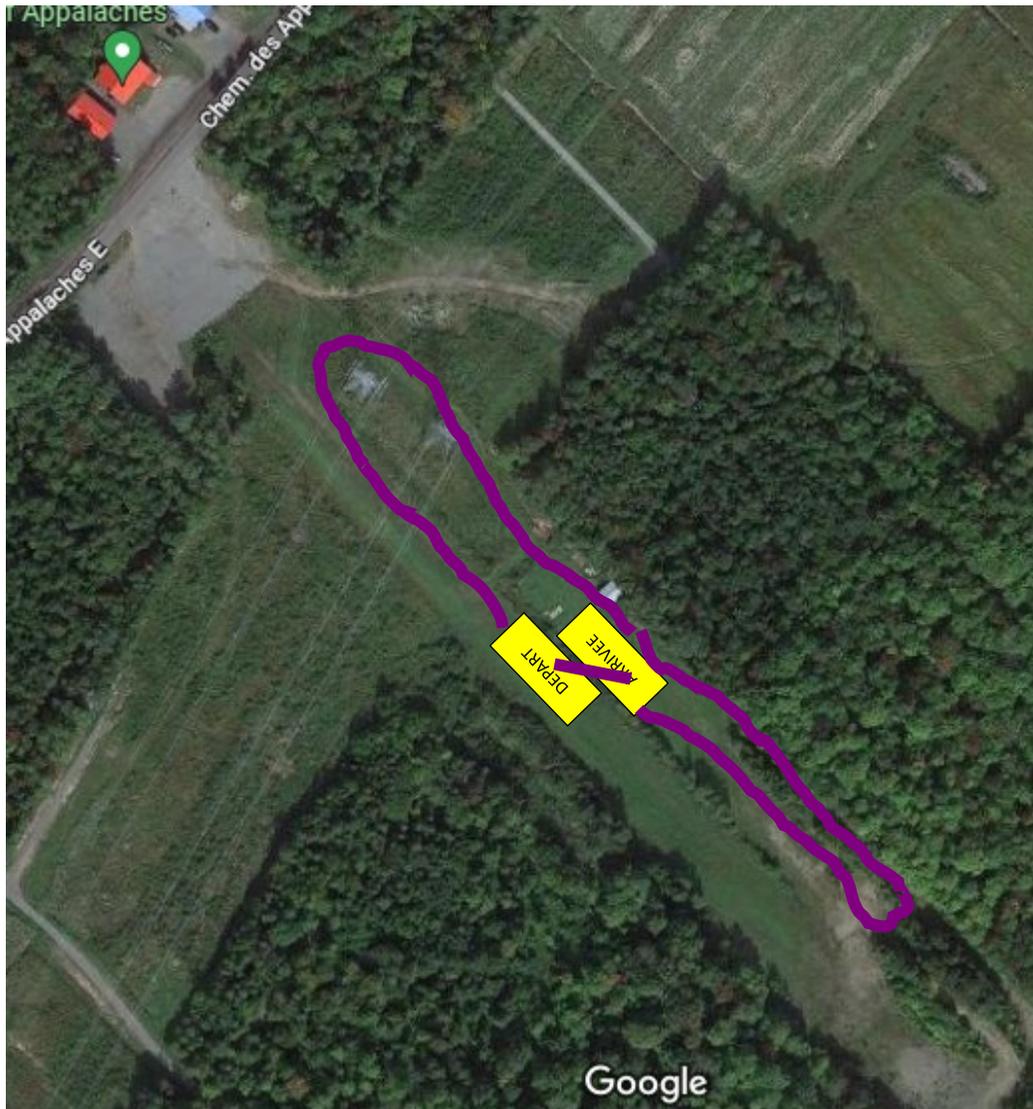


## 2.2 Circuit libre M10 à Open

2.2 km par tour. Dénivelé par tour: +20m – 20m



### 2.3 Relais par équipe mixte



### 3 Epreuves

Matin : Style libre

| Catégorie | Sexe | Année de naissance | Distance         | Départ |
|-----------|------|--------------------|------------------|--------|
| M8        | H/F  | 2015/2016          | 1.25 km          | 9h45   |
| M10       | H/F  | 2013/2014          | 2.2 km           | 10h00  |
| M12       | H/F  | 2011/2012          | 2.2 km           | 10h20  |
| M14       | H/F  | 2009/2010          | 4.4 km (2 tours) | 10h40  |
| M16       | H/F  | 2007/2008          | 4.4 km (2 tours) | 10h40  |
| M18       | H/F  | 2005/2006          | 6.6 km (3 tours) | 11h10  |
| Open      | H/F  | 2004 et avant      | 6.6 km (3 tours) | 11h10  |

Après-midi

| Catégorie | Sexe  | Année de naissance | Distance  | Départ |
|-----------|-------|--------------------|-----------|--------|
| M8        | mixte | 2015/2016          | 4 X 300 m | 12h45  |
| M10       | mixte | 2013/2014          | 4 X 600 m | 13h00  |
| M12       | mixte | 2011/2012          | 4 X 600 m | 13h15  |
| M14       | mixte | 2009/2010          | 4 X 600 m | 13h30  |
| M16       | mixte | 2007/2008          | 4 X 600 m | 13h30  |
| M18       | mixte | 2005/2006          | 4 X 600 m | 14h00  |
| Open      | mixte | 2004 et avant      | 4 X 600 m | 14h00  |

## 4 Horaire général

|       |  |
|-------|--|
| 08h00 | Ouverture du club  |
|       | Ouverture du secrétariat                                       |
|       | Ouverture des parcours   |
| 9h30  | Fermeture du parcours  |
| 9h45  | Premier départ M8  |
| 12h30 | Remise des médailles de la course libre (dans la grande salle) |
| 13h00 | Départ du relais   |
| 14h30 | Remise des prix pour le relais                                 |
|       | Rencontre amicale au chalet                                    |