



## AVIS DE COURSE

**Finale régionale ski de fond en vue des Jeux du Québec 2024 à  
Sherbrooke**

**Région Rive-Sud  
27 janvier 2024**

<b>Nom de la compétition</b>	Finale régionale des jeux du Québec
<b>Club-hôte</b>	Club Défi & Club de ski de fond Montériski
<b>Site</b>	Ski Montagne Coupée, Saint-Jean-de-Matha

<b>Tarif d'accès au parc et pistes</b>	Gratuit pour les participants sur la piste de compétition. Tous les participants et les autres skieurs doivent payer les droits d'accès aux autres pistes du centre de ski de fond.
<b>Adresse</b>	204 chemin de la Montagne Coupée, Saint-Jean-de-Matha J0K 2S0
<b>Dates</b>	27 janvier 2024
<b>Sanctions Règles applicables</b>	SFQ Épreuve de niveau 3 de Nordiq Canada <a href="https://nordiqcanada.ca/wp-content/uploads/Nov-2023-ICR-CCR-NOV-with-precisions-FR.pdf">https://nordiqcanada.ca/wp-content/uploads/Nov-2023-ICR-CCR-NOV-with-precisions-FR.pdf</a> <a href="https://www.skidefondquebec.ca/sites/default/files/docs/00.rh_16_ski_de_fond_mai_2023.v3.pdf">https://www.skidefondquebec.ca/sites/default/files/docs/00.rh_16_ski_de_fond_mai_2023.v3.pdf</a>
<b>Admissibilité</b>	Ouvert à tous. Licence de course annuelle ou licence de jour de SFQ requise et disponible lors de l'inscription en ligne au coût de 3\$.

### Comité organisateur

<b>Directeur de compétition</b>	Dan Bellerose
<b>Secrétaires d'épreuve</b>	Joanie Melançon et Maryse Lapierre
<b>Chef de pistes</b>	François Richard
<b>Chefs de stade</b>	Raymond Derouin
<b>Chef des contrôleurs</b>	François Richard
<b>Chefs du chronométrage</b>	Michel Rainville

<b>Assistants technique</b>	Pat Petelle & Daniel Bellerose
-----------------------------	--------------------------------

<b>Répondant Régionale</b>	<b>Rive-Sud</b> Sylvie Girard 514-883-7030 <a href="mailto:monteriski@hotmail.com">monteriski@hotmail.com</a>
----------------------------	--

<b>Membres du Jury</b>	Pat Petelle & Daniel Bellerose
------------------------	--------------------------------

<b>Renseignements</b>	Pat Petelle, 514-618-0721 <a href="mailto:patpetski@gmail.com">patpetski@gmail.com</a>
-----------------------	--

La finale régionale des Jeux du Québec en ski de fond sert de sélections pour la finale provinciale des Jeux du Québec des athlètes nés en 2009, 2010 & 2011, selon l'âge de

l'athlète, déterminé au 31 décembre 2023 pour les catégories de 12 ans, 13 ans et 14 ans.

Tous les athlètes doivent habiter dans les régions de la Rive-Sud.

### **Catégories H et F Années de naissance Distances**

M10-1 (8 ans) 2015 2 km (2 x 1 km)

M10-2 (9 ans) 2014 2 km (2 x 1 km)

M12-1 (10 ans) 2013 3 km (3 x 1 km)

M12-2 (11 ans) 2012 3 km (3 x 1 km)

**M13 (12 ans) \* 2011 3 km (2 x 1,5 km) en classique et 3 km (2 x 1,5 km) en skate**

**M14 (13 ans) \* 2010 4,5 km (3 x 1,5 km) en classique et 4,5 km (3 x 1,5 km) en skate**

**M15 (14 ans) \* 2009 4,5 km (3 x 1,5 km) en classique et 4,5 km (3 x 1,5 km) en skate**

M16 (15 ans) 2008 4,5 km (3 x 1,5 km)

M18 (16-17 ans) 2006-2007 7,5 km (5 x 1,5 km)

M20 (18-19 ans) 2004-2005 7,5 km (5 x 1,5 km)

Senior (20-30 ans) 1993-2003 7,5 km (5 x 1,5 km)

Participation 1992 et moins 7,5 km (5 x 1,5 km)

**Note 1 : l'âge officiel est celui au 31 décembre 2023.**

**\* : Admissibles à la Finale provinciale des Jeux du Québec à Sherbrooke.**

### **Critères de sélection aux Jeux du Québec**

1- Les athlètes qui désirent être sélectionnés pour la Finale à Sherbrooke doivent faire deux courses soit le style classique et le style libre dans la même journée.

2- Un athlète peu se surclasser. Pas possible pour un athlète de 11 ans de courir chez les 12 ans. Par contre, c'est ok pour les 12 et 13 ans de courir Chez les 13 ans et les 14 ans. Pour un surclassement, ils doivent le faire dès la Finale régionale. Ils doivent faire les distances prévues lors de la Finale régionale.

3- La sélection régionale des athlètes doit se faire en fonction du cumulatif des points (%) des meilleurs résultats en style classique et des meilleurs résultats en style libre.

4- Les résultats régionaux seront obtenus en fonction des points de pourcentage obtenus à chaque course.

5 - Formule de calcul du % d'un skieur :

(Temps du gagnant en secondes ÷ temps du skieur en secondes) x 100

## Modalités d'inscription

### Frais

Finale régionale des Jeux du Québec :  
5\$ par course  
Licence SFQ annuelle ou licence d'un jour SFQ requise  
Licence d'un jour SFQ disponible sur Zone4  
Ce prix inclut l'accès seulement sur la piste de course.

### Inscription

Ouverture des inscriptions en ligne sur [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca) sous la rubrique  
« Classique du club Défi 2024 » le 15 janvier 2024.

Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription sur [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca) et sont non remboursables. En cas d'annulation pour cas de force majeure (conditions météorologiques), la course sera tenue le 27 janvier 2024.

### Date limite

Jeudi 25 janvier 2024, 23h59  
Aucune inscription le matin de la course

### Réunions des entraîneurs

La réunion se tiendra le 27 janvier 2024 à 9h30 au secrétariat situé près du site des compétitions.

### Ordre de départ

Pour la distance en style libre/skate, les départs seront selon l'ordre des résultats de la course en style classique du matin.

## HORAIRE

### 10h Départ groupé Style classique

M13 (12 ans) 3 km (2 x 1,5 km) *Admissibles à la Finale provinciale des Jeux du Québec*  
M14 (13 ans) 4,5 km (3 x 1,5 km) *Admissibles à la Finale provinciale des Jeux du Québec*  
M15 (14 ans) 4,5 km (3 x 1,5 km) *Admissibles à la Finale provinciale des Jeux du Québec*  
M16 (15 ans) 4,5 km (3 x 1,5 km)

### 10h30 Départ groupé Style classique

M12 (10-11 ans) 3 km (3 x 1 km)

### 10h50 Départ groupé Style classique

M10 (8-9 ans) 2 km (2 x 1 km)

### 11h10 Départ groupé Style classique

M18 (16-17 ans) 7,5 km (5 x 1,5 km)  
M20 (18-19 ans) 7,5 km (5 x 1,5 km)  
Senior (20-30 ans) 7,5 km (5 x 1,5 km)  
Participation F 7,5 km (5 x 1,5 km)  
Participation M 7,5 km (5 x 1,5 km)

### 13h (Départs individuels aux 30 s.) (style libre)

M13 (12 ans) 3 km (2 x 1,5 km) *Admissibles à la Finale provinciale des Jeux du Québec*  
M14 (13 ans) 4,5 km (3 x 1,5 km) *Admissibles à la Finale provinciale des Jeux du Québec*  
M15 (14 ans) 4,5 km (3 x 1,5 km) *Admissibles à la Finale provinciale des Jeux du Québec*  
M16 (15 ans) 4,5 km (3 x 1,5 km)  
M18 (16-17 ans) 4,5 km (3 x 1,5 km)

**14h**

Remise des médailles au foyer de Ski Montagne Coupée

Pour les catégories M10 et M12, tous les inscrits reçoivent une médaille d'or à l'arrivée

<b>Remise des dossards</b>	<p>La remise des dossards se déroulera à partir 8h30 au secrétariat situé près du site des compétitions.</p> <p>Les clubs devront déboursier des frais de remplacement de dossard de 50\$ pour chaque dossard manquant à la fin de chaque course</p>
<b>Médailles</b>	<p>Remise des médailles au foyer de Ski Montagne Coupée</p> <p>Une remise des médailles sera effectuée pour chacune des régions présentes.</p> <p>Les positions seront obtenues à partir des résultats non officiels.</p> <p>Pour les catégories M10 et M12, tous les inscrits reçoivent une médaille d'or à l'arrivée</p>
<b>Salle de fartage</b>	<p>Fartage à l'extérieur seulement. Vous devez être entièrement autonomes.</p>
<b>Politique sur la limitation du fluor aux courses sanctionnées par Nordiq Canada et Ski de Fond Québec</b>	<p><b>Cette politique s'applique pour toutes les courses :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les farts de glisse fluorés HF, MF &amp; LF y compris les poudres, rondelles, blocs et liquides HF, MF &amp; LF ne sont PAS autorisés.</li><li>• Les additifs et durcisseurs en poudre par temps froid ne sont PAS autorisés.</li><li>• Les poudres d'adhérence ne sont PAS autorisées.</li><li>• Les restrictions sur le fluor s'appliquent aussi aux farts de retenue (« grip wax » en anglais).</li></ul>
<b>Piste d'échauffement</b>	<p>La piste d'échauffement sera disponible entre 9h à 9h50</p>
<b>Stationnement</b>	<p>Sur Place</p>
<b>Médical</b>	<p>Premiers soins sur place</p>



Le même parcours sera utilisé pour les deux courses (il y aura un retraçage entre les deux courses)

Les athlètes sont responsables de la reconnaissance de leur parcours respectifs.

