



AVIS DE COURSE

COUPE QUÉBEC #4 PARC NATIONAL DU MONT-SAINT-BRUNO

22 et 23 février 2020

Nom de la compétition	Coupe Québec #4
Club-hôte	Club de ski de fond Montériski
Site	Parc national du Mont-Saint-Bruno

Tarif d'accès au parc et pistes **Informations IMPORTANTES :**

Prenez note que l'accès au parc Sépaq est payant en tout temps pour les parents et accompagnateurs, sauf pour les détenteurs d'une carte réseau Sépaq. L'inscription des athlètes, entraîneurs et farteurs sur Zone4 comprend le droit d'accès au parc.

Pour samedi et dimanche:

Tous les athlètes, entraîneurs et farteurs inscrits sur Zone4 devront apporter leur confirmation d'inscription à la course. Cela servira de billet d'accès au parc.

Pour vendredi:

Les athlètes, entraîneurs et farteurs qui arriveront la veille des courses devront payer leur frais d'accès et, le cas échéant, le billet de ski pour la journée.

Pour les détenteurs d'une carte réseau Sépaq qui oublieraient de l'apporter, le droit d'accès et billet de ski seront chargés à la guérite. Un remboursement peut ensuite être réclamé à la réception de la Sépaq sur présentation de la carte d'accès et de la facture.

Pour plus d'informations sur les tarifs d'accès Sépaq,

<https://www.sepaq.com/quoi-faire/ski-fond.dot>

Adresse 330 Rang des Vingt-Cinq est,
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec)
[Lien Google Maps](#)

Comment se rendre En provenance de Montréal :

1. Autoroute 20 est, sortie 102
2. À gauche, rue Nobel
3. À droite, Chemin du Fer-à-Cheval
4. Route devient Rang des Vingt-Cinq est
5. 330 Rang des Vingt-Cinq est

En provenance de Québec :

1. Autoroute 20 ouest
2. Sortie 102
3. À gauche, Chemin du Fer-à-Cheval
4. Route devient Rang des Vingt-Cinq est
5. 330 Rang des Vingt-Cinq est

Dates 22 et 23 février 2020

Sanctions Ski de fond Québec (SFQ)
Nordiq Canada (NC)

Règles applicables [Règlements officiels Coupe Québec 2019-2020](#)
[Règlements des épreuves canadiennes de ski de fond, Précisions 2019](#)
[Politique sur les farts au fluor aux courses sanctionnées par Nordiq Canada et par Ski de fond Québec](#)
[Liste des farts permis par Nordiq Canada et Ski de fond Québec pour les courses de niveaux 2 et 3](#)
[Modèle de compétition de Nordiq Canada](#)

Admissibilité Compétiteurs : Voici les généralités importantes en terme d'admissibilité aux courses et d'avantages que donnent les différentes licences de course :

- La licence annuelle ou développement de Nordiq Canada (NC) est nécessaire pour obtenir des points canadiens.
- La licence annuelle SFQ est nécessaire pour avoir un classement en Coupe Québec et pour avoir accès aux bourses de la Coupe Québec.
- Les licences annuelles SFQ ne sont pas requises pour les athlètes de l'extérieur du Québec. Toutefois, les athlètes d'une autre province doivent posséder leur licence de jour de Nordiq Canada. Les athlètes d'un autre pays doivent posséder seulement leur licence annuelle FIS ou la licence d'associé de Nordiq Canada (cette licence d'associé donne accès au tirage au sort et à l'obtention de points canadiens).
- Les licences de jour sont disponibles sur place lors de l'inscription ou en ligne (en cochant la case appropriée sur le formulaire). Sur place, les skieurs sont tenus de payer les montants et de signer les formulaires de licence de jour requis au secrétariat de la course pour obtenir leur dossard de compétition.

Le tableau ci-dessous résume les licences obligatoires pour les courses :

Catégories	Licences obligatoires
M16, M18, M20, Senior et paranordique (volet CQ)	Licences annuelles SFQ et NC
M12 et M14 (volet régional)	Licence de jour SFQ

Comité organisateur

Directeur de compétition	Pat Petelle
Secrétaires d'épreuve	Richard Groulx & Sylvie Genest
Chef de pistes	Guy Bourque
Chefs de stade	Francois Guay & Benoit Drouin
Chef des contrôleurs	Sylvain Guertin
Co-Chefs du chronométrage	Charles Sarthou & Fabrice Pilote
Support technique	Donald Fillion
Délégué technique	Pierrot Bernier
Assistante déléguée technique	Susan Halvorsen

Membres du Jury

Directeur de compétition	Pat Petelle
Délégué technique	Pierrot Bernier
Assistante déléguée technique	Susan Halvorsen
Représentant Ski de fond Québec	Jean-Baptiste Bertrand

Renseignements	Directeur de compétition Pat Petelle 514-618-0721
-----------------------	--

Programme des compétitions de la Coupe Québec

Catégorie	Samedi 22 février 2020			Dimanche 23 février 2020			
	Sprint style classique "skicross"			Départ de masse style classique			
	Distance		Heure	Distance	Heure		
Senior 23 ans et + (1990-1996)	M	1.0km	Le premier départ est prévu à 9h30	10.0km (4 x 2.5km)	Le premier départ est prévu à 9h00		
	F	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
Senior M23 (1997-1998-1999)	M	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
	F	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
M20 (2000-2001)	M	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
	F	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
M18 (2002-2003)	M	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
	F	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
M16 (2004-2005)	M	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
	F	1.0km		10.0km (4 x 2.5km)			
Paranordique	M	Les distances et parcours seront ajustés selon les besoins des skieurs					
	F						

Note importante : Pour le sprint skicross du samedi, il y aura 2 listes de départ pour les qualifications : une pour tous les hommes et une pour toutes les femmes. Pour les vagues, les catégories Senior, M20 & M18 seront regroupées, tandis que les M16 auront leurs propres vagues. Pour les départs de masse le dimanche, les catégories Senior, M20, M18 & M16 femmes seront regroupées. Chez les hommes, les catégories Senior, M20 & M18 seront regroupées alors que les M16 auront leur propre départ.

Ces regroupements sont faits afin de maximiser les points canadiens de référence. En fonction du nombre d'inscriptions, des changements à ces regroupements pourraient être faits lors de la réunion des entraîneurs le vendredi.

Programme des compétitions régionales

Catégorie		Dimanche 23 février 2020	
		Départ de masse style classique	
		Distance	Heure
M14 (2006-2007)	M	2.5km (1 x 2.5km)	Le premier départ est prévu à 11h30
	F	2.5km (1 x 2.5km)	
M12 (2008-2009)	M	2.5km (1 x 2.5km)	
	F	2.5km (1 x 2.5km)	

Note : Horaire précis des départs à venir

Modalités d'inscription

Frais	<p>L'accès aux pistes du vendredi n'est pas inclus dans l'inscription.</p> <p><u>Coupe Québec:</u> 45 \$ par course Licences annuelles SFQ et SFC requises Ce prix inclut l'accès au parc et le billet de ski journalier.</p> <p><u>Volet régional :</u> 20\$ 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 au parc et le billet de ski journalier.</p>
Inscription	<p>Ouverture des inscriptions en ligne sur www.zone4.ca le mercredi 5 février 2020</p> <p>Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription sur Zone4 et sont <u>non remboursables</u>. En cas d'annulation pour cas de force majeure (ex. conditions météorologiques), nous rembourserons les frais d'inscriptions moins les frais engagés.</p>
Date limite	<p><u>Vendredi 14 février 2020 à 23h59, heure de l'est</u></p> <p>Tout athlète désirant s'inscrire après cette date ne pourra le faire qu'avec l'approbation du directeur de Compétition (Pat Petelle 514-618-0721) et devra payer des frais additionnels par course de 40 \$ pour la Coupe Québec (total de 85\$ par course) ou de 30 \$ pour le Volet régional (total de 50\$ par course).</p> <p>Si approuvées, ces inscriptions tardives (après le vendredi 14 février 2020 à 23h59) doivent être soumises au directeur de compétition par courriel.</p>
Parcours	<p>Voir notre site web : www.monteriski.ca ou annexe de cet avis de course (page 10) À partir du 5 février 2020</p>
Stade	<p>Voir notre site web : www.monteriski.ca ou annexe de cet avis de course (page 11) À partir du 5 février 2020</p>

Entraînements	Vendredi 21 février 2020 : 13h00 à 16h30 Samedi 22 février 2020 : 6h00 à 9h15 Dimanche 23 février 2020 : 6h00 à 8h45
Réunions des entraîneurs	Vendredi 21 février 2020 : 17h00 Samedi 22 février 2020 : 16h30 (si nécessaire) À la cafétéria du chalet d'accueil de la Sépaq
Ordre de départ	Classement en fonction des points canadiens et aléatoire pour ceux qui n'en ont pas.
Remise des dossards	Au secrétariat, situé à la roulotte près du stade, entre 8h00 et 9h00 le samedi et le dimanche. 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.
Médailles	Les médailles de la Coupe Québec seront remises aux trois premiers de chacune des catégories admissibles : M16, M18, M20, Senior, Collégial/Universitaire et Paranordique. Précision : pour les sprints, les médailles sont attribuées en fonction du résultat final des vagues seulement. Volet régional : les médailles seront remises pour chaque course aux trois premiers de chacune des catégories. La remise des médailles aura lieu au stade le samedi et le dimanche à 12h30.
Bourses	Des bourses seront remises au premier coureur des catégories M18, M20, Senior et Collégial/Universitaire qui totalisent le meilleur résultat cumulatif de la fin de semaine de compétitions. Les bourses seront remises par Ski de fond Québec. Les points sont comptabilisés comme suit pour chaque course : 1 ^{re} position 20 pts, 2 ^e position 17 pts, 3 ^e position 14 pts, etc. La remise des bourses aura lieu lors de la remise des médailles du dimanche.
Salle de fartage	Sous le chapiteau dans le stationnement : Vendredi 21 février 2020 : 13h00 à 21h00 Samedi 22 février 2020 : 6h00 à 21h00 Dimanche 23 février 2020 : 6h00 à 13h00

**Politique sur
la limitation
du fluor aux
courses
sanctionnées
par Nordiq
Canada et
Ski de Fond
Québec**

Cette politique s'applique pour toutes les courses du week-end :

Généralités

Nordiq Canada et Ski de fond Québec ont révisé la politique d'inscription et de sanction des compétitions afin d'y inclure la disposition selon laquelle les farts hautement fluorés (HF) et moyennement fluorés (MF) ne sont pas permis dans tous les événements sanctionnés de **niveau 2** et de niveau 3 au Québec.

Lignes directrices

Pour toutes les courses de **niveau 2 et 3 (Coupe Québec, Championnat jeunesse et autres courses provinciales, courses régionales et locales, épreuves sanctionnées par Nordiq Canada et/ou par Ski de fond Québec)**, la politique de limitation du fluor de Nordiq Canada et de Ski de fond Québec s'applique.

Cela signifie que :

- Les farts de glisse hautement fluorés (HF) et moyennement fluorés (MF), y compris les poudres, rondelles, blocs et liquides HF ou MF ne sont PAS autorisés.
- Les additifs et durcisseurs en poudre par temps froid ne sont PAS autorisés.
- Les poudres d'adhérence ne sont PAS autorisées.
- Les restrictions sur le fluor ne s'appliquent pas aux farts de retenue (« grip wax » en anglais).

Note : une liste de tous les produits permis est disponible [ici](#).

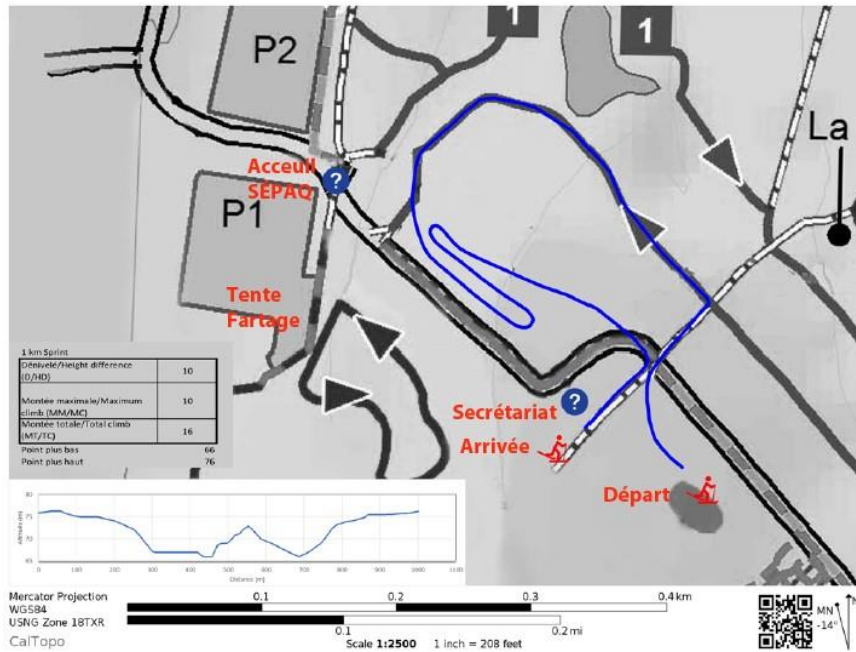
Seuls les produits sur cette liste sont permis.

Services aux athlètes

- Alimentation** Sur présentation d'un coupon, une collation sera remise aux athlètes le samedi et le dimanche. Un service de restauration est assuré par la Sépaq au chalet principal, de même qu'un espace lunch.
- Hébergement** Vous pouvez trouver des sites d'hébergement sur : <http://www.bonjourquebec.com/qc-fr/hebergement.html>
- Stationnement** Le stationnement du Parc national du Mont-Saint-Bruno sera disponible.
- Médical** La sécurité et les premiers soins seront assurés pendant les courses par la patrouille du Parc national du Mont-Saint-Bruno.
- Règlement spécifique pour la catégorie Collégial/Universitaire** Les coureurs qui étudient à temps plein à l'université ou au cégep pourront obtenir un classement comparatif avec les autres coureurs étudiants à condition de remplir les critères établis par Ski de fond Québec et d'avoir coché la case « skieur collégial » ou « skieur universitaire » au moment de l'inscription sur Zone4. Ce statut de coureur « Collégial/Universitaire » donne accès aux bourses de la Coupe Québec dans cette catégorie pour ceux qui s'inscrivent aux courses dans la catégorie « Open » (M20 et Senior).
- Chaque skieur collégial ou universitaire doit fournir une preuve qu'il fréquente à temps complet une institution scolaire reconnue lors de sa demande de licence annuelle de SFQ et ce au minimum un mois avant la première course du circuit. Pour plus de détails, contacter Jean-Baptiste Bertrand, [directeur technique SFQ](#).**

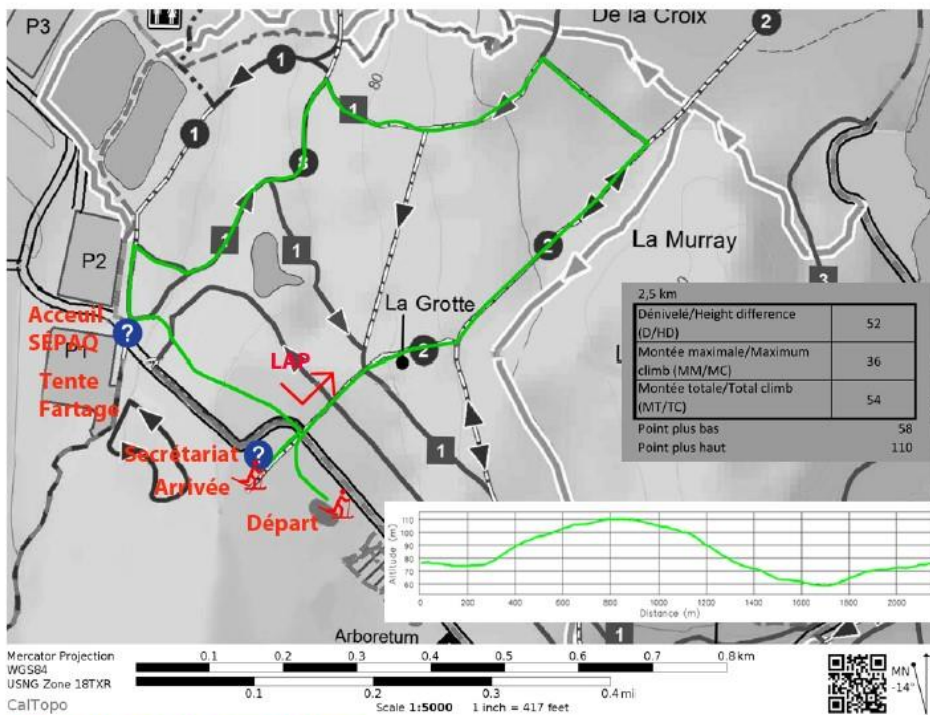
Parcours pour les 2 journées de compétition

Parcours du sprint (samedi)



1 km - Sprint Classic Ski-Cross

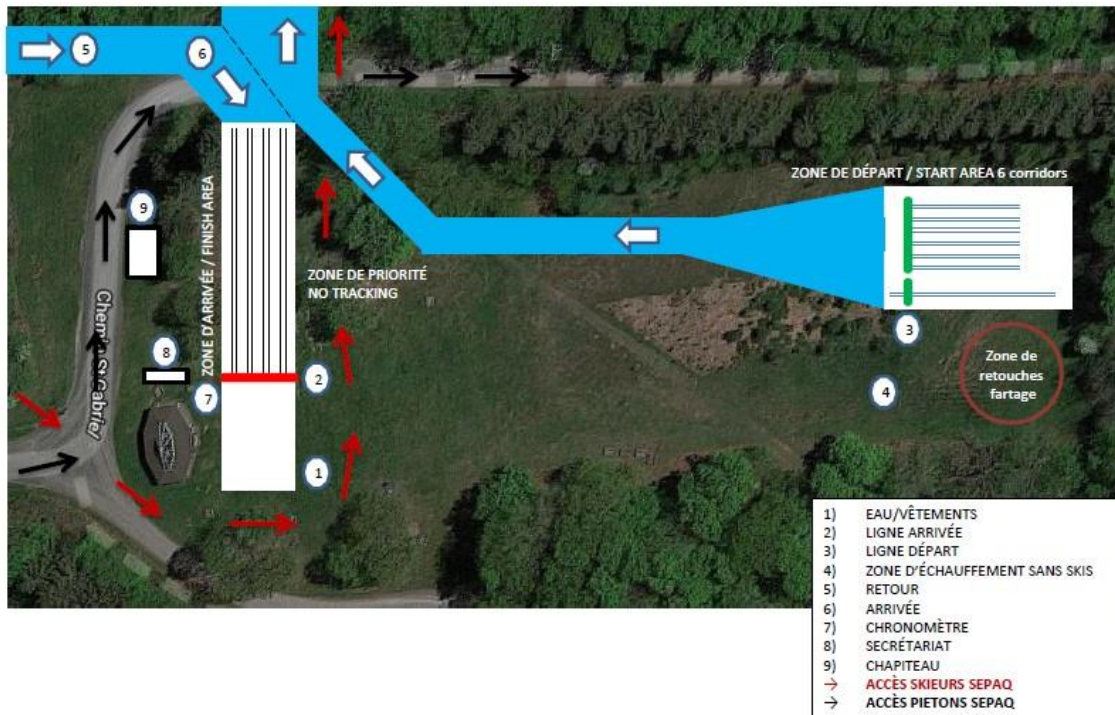
Parcours du 10km (dimanche)



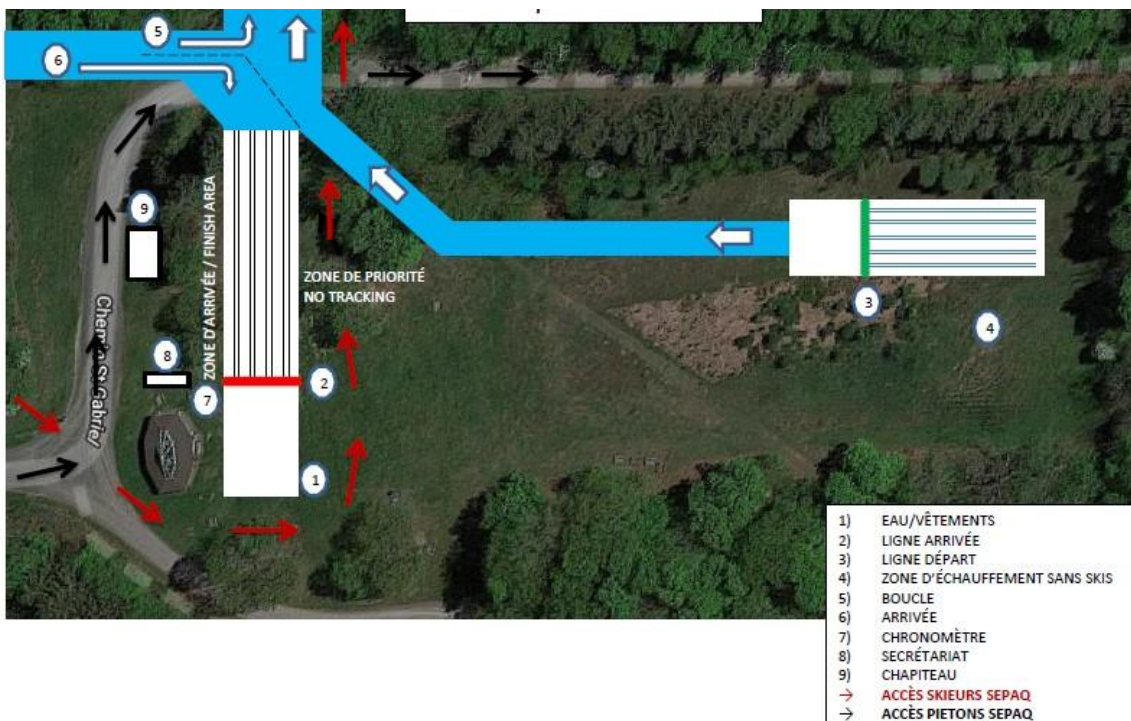
2.5 km - Départ de masse classique

Stade pour les 2 journées de compétition

Stade pour le sprint (samedi)



Stade pour le 10km (dimanche)



Merci à nos partenaires pour cet événement de la Coupe Québec

