CÉO / Sous-comité responsable des formats de course

Daniel Bellerose, responsable Rémi Brière Claude Alexandre Carpentier Alexis Morin Pat Petelle

⇒ <u>Objectif</u>: Recommander les formats de course pour les événements tenus dans le cadre de la Coupe Québec.

⇒ Contexte :

- 1) Le circuit de la Coupe Québec vise principalement le cheminement des athlètes M16 à M20 dans le développement de leurs aptitudes de compétition. Le circuit vise les objectifs du développement à long terme de l'athlète (DLAT), aux niveaux S'entrainer à s'entrainer 2 et Apprendre la compétition 1 et 2, dans la matrice de développement de l'athlète de Nordiq Canada.
- 2) Le circuit de la Coupe Québec est le circuit provincial de compétition le plus élevé (niveau 2) et a avantage à être jumelé soit à des plus grands événements canadiens ou internationaux (niveau 1) ou encore à un circuit régional moins élevé (niveau 3), pour promouvoir l'intérêt des plus jeunes pour la compétition.
- 3) Les événements du circuit de la Coupe Québec sont en partie jumelés à ceux d'événements nationaux comme la Coupe Canada de l'est, les Sélections pour les Championnats du monde junior et les Championnats de l'est du Canada. Les formats de course de ces événements sont prioritaires.
- 4) L'article 2,3 des Règlements officiels des Coupes Québec 2023-24 se lit comme suit :

2.3. Format des courses

- 2.3.1. Le calendrier doit être réparti également entre les deux techniques et doit idéalement inclure : Deux courtes, deux moyennes et deux longues distances Deux sprints Une épreuve par équipe
- 2.3.2. Les départs groupés sont à privilégier pour les moyennes et longues distances. La journée la plus longue doit être organisée le samedi pour permettre aux équipes de partir plus tôt le dimanche. En cas d'épreuves se déroulant le vendredi, il est recommandé de privilégier la technique libre. 2.3.3. Les formats de course pour chaque étape de la Coupe Québec de la saison sont déterminés par le Sous-comité sur les formats de course du CÉO, en consultation avec le Comité technique.

2.3.4. Distances recommandées par catégories
Toutes les distances par catégorie sont les mêmes pour les femmes et les hommes. L'objectif du circuit étant le développement des athlètes, il est recommandé de proposer les mêmes distances pour toutes les catégories.

Calendrier

Événements	Dates	Catégories	Formats	Remarques
Coupe Canada de l'est / Coupe Québec #1 / Coupe Ontario / Candy Cane /		Open H+F	Sprint libre	
	15 déc.	M18+M16	Prologue 2,5k	
			libre	
	16 déc.	Open H+F	Ind. 5k libre	
		M18	Sprint libre	
		M16	Sprint libre	
Gatineau	17 déc.	Open H+F	Ind. 10k cl	
		M18	Ind. 10k cl	
		M16	Ind. 5k cl	
	4 jan.	Open H+F	Sprint libre	
		+M18* (surclassé)	•	
		M18		
		M16		
Sélections Mondiaux		Open H+F	Ind. 10k cl	
Juniors-M23-FIS /	6 jan.	M18* (surclassés)		
Coupe Québec #2 /	o jan.	M18	Ind. 7,5 cl	
MSA		M16	Ind. 7,5 cl	
		Open H+F	Masse 20k libre	
	7 jan.	+M18* (surclassés)		
		M18	Masse 15k libre	
		M16	Masse 10k libre	
		Open H+F	Sprint cl	
	13 jan.	M18	Sprint cl	
Coupe Québec #3 / Morin-Heights		M16	Sprint cl	
		Open H+F	Masse 15k libre	
	14 jan.	M18	Masse 10k libre	
		M16	Masse 7,5k libre	
Championnat de l'est du Canada / Coupe Québec #4 Bishop / Sherbrooke	2 fév.	Open H+F	Sprint libre	
		M18	Ind. 5k libre	
		M16	Ind. 5k libre	
	3 fév.	Open H+F	Ind. 10k libre	
		M18	Sprint libre	
		M16	Sprint libre	
	4 fév.	Open H+F	Masse 10k cl	
		M18	Masse 10k cl	
		M16	Masse 7,5k cl	

Coupe Québec #5 / Rimouski	23 mars	Open H+F	Masse 10 km cl	Obstacles?	
		M18	Masse 10 km cl	Obstacles?	
		M16	Masse 5 km cl	Obstacles?	
	24 mars	Open H+F	Relais distance sk	Ou sprint	
		M18	Relais distance sk	Ou sprint	
		M16	Relais distance sk	Ou sprint	

Cat.	Sprints		Dist. courtes		Dist. moyennes		Dist. longues			
	Classique	Libre	Classique	Libre	Classique	Libre	Classique	Libre		
Gatineau										
Open		1		5k	10k					
M18		1		2,5k	10k					
M16		1	5k	2,5k						
				MSA						
Open		1			10k			20k		
M18					7,5k			15k		
M16					7,5k			10k		
				Morin-Heigl	nts					
Open	1					15k				
M18	1					10k				
M16	1					7,5k				
Sherbrooke										
Open		1				10k				
M18		1		5k	10k					
M16		1		5k	7,5k					
				Rimouski	,					
Open		Relais			10k					
M18		Relais			10k					
M16		Relais			5k					