



AVIS DE COURSE

COUPE QUÉBEC #1 PARC NATIONAL DU MONT-SAINT-BRUNO

9 et 10 janvier 2016

Nom de la compétition	Coupe Québec #1
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 oublierait de l'apporter, le droit d'accès et billet de ski seront chargés à la guérite.

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

http://www.sepaq.com/activites/sentiers_ski/ski-fond.dot

Adresse

330 Rang des Vingt-Cinq est,
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec)

Directions

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

Lien Google Maps : <http://g.co/maps/5jtd7>

Dates

9 et 10 janvier 2016

Sanction

Ski de fond Québec (SFQ)
Ski de fond Canada (SFC)

Admissibilité

Pour Coupe Québec :

Licences annuelles provinciale (SFQ) et nationale (SFC) **obligatoires** pour les catégories: juvénile, junior B, junior A, U23, sénior et paranordique.

Les licences d'un jour ne sont pas permises pour ces catégories.

Pour le volet régional:

Licence annuelle provinciale (SFQ) ou de jour **obligatoire** pour les catégories: Pee wee et Midget.

Pour Circuit des maîtres:

Licences annuelles provinciale (SFQ) et nationale (SFC) ou de jour **obligatoires** pour les catégories: maîtres.

Comité organisateur

Directeur d'épreuve
Secrétaire d'épreuve
Chef de pistes
Chef de stade
Chef des contrôleurs
Chefs du
chronométrage
Délégués technique

Pat Petelle
Nicole Blanchard
Guy Bourque
Caroline Lavoie
Stephane Moulin
Charles Sarthou et Francois Hébert
Daniel Bellerose et Jacques Dumont

Renseignements

Jérôme McEniry
(514) 449-2520
coupequebecmsb@gmail.com
www.monteriski.ca

Programme des compétitions Coupe Québec

Catégorie		Samedi 9 janvier 2016 Sprint style libre		Dimanche 10 janvier 2016 Style classique Départ individuel: intervalles aux 30 secondes	
		Distance	Heure	Distance	Heure
Sénior (1992 et avant)	M	1500 m	Le premier départ est prévu à 9h30	1 0 km	Le premier départ est prévu à 9h00
Sénior (1992 et avant)	F	1500 m		7.5 km	
U23 (1993-1994-1995)	M	1500 m		10 km	
U23 (1993-1994-1995)	F	1500 m		7.5 km	
Junior A (1996-1997)	M	1500 m		10 km	
Junior A (1996-1997)	F	1500 m		7.5 km	
Junior B (1998-1999)	M	1000 m		7.5 km	
Junior B (1998-1999)	F	1000 m		5 km	
Juvenile (2000-2001)	M	1000 m		5 km	
Juvenile (2000-2001-2002)	F	1000 m		5 km	
Paranordique	M	Les distances et parcours seront ajustés selon les besoins des skieurs		5 km	
Paranordique	F			5 km	

Programme des compétitions finales régionales (Rive-sud, Richelieu-Yamaska, Sud-ouest, Montréal-Concordia, Montréal-Bourassa)

Catégorie		Dimanche 10 janvier 2016 Style classique Départ individuel: intervalles aux 15 secondes	
		Distance	Heure
Midget (2001-2002-2003)	M	4 km	Le premier départ est prévu à 13h30
Midget (2002-2003-2004)	F	4 km	
Pee-wee (2003-2004-2005-2006)	M	2 km	
Pee-wee (2004-2005-2006)	F	2 km	

Programme des compétitions Circuit des maîtres

Catégorie		Samedi 9 janvier 2016 Sprint style libre		Dimanche 10 janvier 2016 Style classique Départ individuel: intervalles aux 30 secondes	
		Distance	Heure	Distance	Heure
Maîtres (1984 et avant)	M	1500 m	Selon l'horaire de la Coupe Québec intégré à la catégorie sénior	10 km	Selon l'horaire de la Coupe Québec
Maîtres (1984 et avant)	F	1500 m		7.5 km	

Horaire

Vendredi 8 janvier 2016

Heure	Activité	Lieu
13h00 à 16h30	Accueil des compétiteurs et ouverture des pistes	Parc national du Mont-Saint-Bruno
17h00	Réunion des entraîneurs	Chalet d'accueil de la Sépaq
21h00	Fermeture salle de fartage	Chapiteau près du plateau de départ

Samedi 9 janvier 2016

Heure	Activité	Lieu
6h00	Ouverture des pistes et salle de fartage	Parc national du Mont-Saint-Bruno
8h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du plateau de départ
9h15	Fermeture des pistes	Parcours de course
9h30	Premier départ qualifications	Plateau de départ
12h00	Premier départ demi-finales	Plateau de départ
30 min après la fin de la course selon les résultats non officiels	Remise des médailles	Podium extérieur près du plateau de départ
16h30	Réunion des entraîneurs	Chalet d'accueil de la Sépaq
21h00	Fermeture salle de fartage	Chapiteau près du plateau de départ

Dimanche 10 janvier 2016

Heure	Activité	Lieu
6h00	Ouverture des pistes et salle de fartage	Parc national du Mont-Saint-Bruno
8h00	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Roulotte près du plateau de départ
8h45	Fermeture des pistes	Parcours de courses
9h30	Premier départ Coupe Québec et Circuit des maîtres	Plateau de départ
13h30	Premier départ volet régional	Plateau de départ
30 min après la fin de la course selon les résultats non officiels	Remise des médailles	Podium extérieur près du plateau de départ

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 pour le samedi et le dimanche.</p> <p><u>Volet régional :</u> 20\$ pour la course du dimanche pour les catégories Pee-Wee et Midget 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 pour le dimanche.</p> <p><u>Circuit des maîtres:</u> 45 \$ par course Licence SFQ annuelle ou licence d'un jour SFQ requise. Licence SFC annuelle ou licence d'un jour SFC requise. Licence d'un jour SFQ disponible sur Zone4. Licence d'un jour SFC disponible sur Zone4. Ce prix inclut l'accès au parc et le billet de ski pour le samedi et le dimanche.</p>
Inscription	<p>Ouverture des inscriptions en ligne sur www.zone4.ca le lundi 14 décembre 2015. Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription sur Zone4 et sont non remboursables. En cas d'annulation pour cas de force majeure (ex., conditions météorologiques), nous rembourserons les inscriptions moins les frais engagés.</p>
Date limite	<p>Mardi 5 janvier 2016 à 23h59, heure de l'est</p>
Parcours	<p>Voir notre site web : www.monteriski.ca À partir du 14 décembre 2015</p>
Stade	<p>Voir notre site web : www.monteriski.ca À partir du 14 décembre 2015</p>
Entraînement	<p>Vendredi 8 janvier 2016 : 13h00 à 16h30 Samedi 9 janvier 2016 : 6h00 à 8h45 Dimanche 10 janvier 2016 : 6h00 à 8h45</p>

Réunion des entraîneurs	<p>Vendredi 8 janvier 2016 : 17h00 Samedi 9 janvier 2016 : 16h30 Chalet d'accueil de la Sépaq</p>
Ordre de départ	<p>Classement en fonction des points canadiens pour Coupe Québec Selon les listes de points canadiens les plus récentes. Pour le volet régional, l'ordre de départ sera établi selon un tirage aléatoire.</p>
Remise des dossards	<p>À la roulotte près du stade entre 8h00 et 12h00.</p> <p>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.</p>
Médailles	<p>Les médailles de la Coupe Québec seront remises après chaque compétition aux trois premiers de chacune des catégories éligibles : juvénile, junior B, junior A, U23, sénior, universitaire et paranordique.</p> <p>Volet régional, les médailles seront remises dimanche aux trois premiers de chacune des catégories.</p> <p>Volet Circuit des maîtres, les médailles seront remises dimanche aux trois premiers.</p> <p>La remise des médailles aura lieu le samedi et le dimanche 30 minutes après la fin des courses selon les résultats non officiels.</p>
Bourses	<p>Des bourses seront remises au premier coureur des catégories junior B, junior A, U23/Senior et universitaires qui totalisent le meilleur résultat cumulatif de la fin de semaine de course. Les bourses seront remises par Ski de fond Québec.</p> <p>Un coureur qui ne se présente pas à la remise des médailles ou de bourse (faite dans un délai raisonnable) ne pourra y avoir droit.</p>
Salle de fartage	<p>Sous le chapiteau près du stade Vendredi 8 janvier 2016 : 13h00 à 21h00 Samedi 9 janvier 2016 : 6h00 à 21h00 Dimanche 10 janvier 2016 : 6h00 à 13h00</p>

Services aux athlètes

Alimentation

Un service de restauration est offert par la Sépaq au chalet principal de même qu'un espace lunch. Sur présentation d'un coupon, un petit lunch sera offert aux athlètes le samedi et le dimanche.

Hébergement

Vous pouvez trouver des sites d'hébergement sur : <http://www.bonjourquebec.com/qc-fr/hebergement.html>

Stationnement

Les trois stationnements du Parc national du Mont-Saint-Bruno sont disponibles. À noter que le site de compétition est près du premier stationnement. Celui-ci est situé à gauche tout de suite après la guérite de l'entrée principale.

Médical

La sécurité et les premiers soins sont assurés pendant les courses par des patrouilleurs du Parc national du Mont-Saint-Bruno.

RÈGLEMENT SPECIFIQUE POUR LE CIRCUIT UNIVERSITAIRE

Les coureurs qui étudient à temps plein à l'université ou au CEGEP pourront obtenir un classement comparatif avec les autres coureurs étudiants à condition d'être inscrits à un minimum de neuf crédits (pour les universitaires) et de 12 crédits ou quatre cours (pour le collégial) d'une institution reconnue et d'avoir coché la case « skieur collégial » ou « skieur universitaire » au moment de l'inscription sur Zone4. Le classement sera établi à l'intérieur de la catégorie Open. Les athlètes représentent leur institution scolaire.

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.