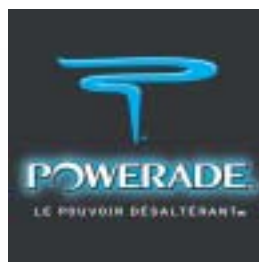


AVIS DE COURSE

Loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency,

14 mars 2009

Organisée par	Camp Mercier et la Forêt Montmorency	
Sanctionnée par	Ski de fond Québec	
Lieu	Camp Mercier sur la route 175 nord	
Personnes responsables	Directeur d'épreuve :	Gilles Cloutier
	Chef de plateau au Camp Mercier:	Jean Grand'Maison
	Chef de plateau à la Forêt Montmorency :	Marie Gilbert
	Chefs de piste :	Charles Camiré & Paul Asselin
	Responsable des bénévoles :	Stéphane Pratte
	Responsable de la sécurité :	Gilles Côte
	Secrétaire d'épreuve :	Ginette Carignan
	Directeur technique :	À confirmer
	Gérant Camp Mercier	Laval Leclerc
	Directeur Forêt Montmorency :	Hughes Sansregret
Programme des compétitions	44, 22 et 8,7 Km en style classique	
Admissibilité :	Toutes les catégories de skieurs (ses) sont admises à participer à la Loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency. Il faut être âgé de plus de 16 ans pour la distance du 44 Km. La signature du parent est exigée pour les participants âgés de moins de 18 ans. Un nombre maximal de 400 participants est admis. SFQ demande que le participant ait une licence de course pour cet loppet.	



Frais d'inscription

		Coût d'inscription				
		Avant le 7 février 2009	du 8 février au 6 mars 2009	du 7 au 12 mars 2009	vendredi le 13 mars 2009	samedi le 14 mars 2009
		par la poste	par la poste	au Camp Mercier seulement		Inscriptions sur place
44 km	réservée aux 16 ans et plus					
	16 et 17 ans	30 \$	35 \$	40 \$	aucune inscription acceptée	50 \$
	18 ans et plus	40 \$	45 \$	50 \$	aucune inscription acceptée	60 \$
22 km	moins du 18 ans	30 \$	35 \$	40 \$	aucune inscription acceptée	50 \$
	18 ans et plus	40 \$	45 \$	50 \$	aucune inscription acceptée	60 \$
8,7 km	réservée aux 15 ans et moins accompagnés d'un adulte					
	15 ans et moins	25 \$	25 \$	25 \$	aucune inscription acceptée	aucune inscription acceptée
	adulte accompagnateur	25 \$	25 \$	25 \$	aucune inscription acceptée	aucune inscription acceptée

Les frais d'inscription sont payables à l'ordre de « **Loppet CM - FM** » et ils **sont non remboursables**. Toutes les inscriptions individuelles doivent être payées en argent ou par chèque jusqu'au 6 mars. À partir du 7 mars, elles peuvent l'être en plus par carte de crédit ou de débit au comptoir du Camp Mercier. Ces frais doivent avoir été payés au plus tard, **treinte minutes avant le premier départ qui est fixé à 8 h 30**.

À noter également que les clubs devront payer pour tous les noms qui figureront sur leur liste d'inscription et devront acheminer leur paiement avant le 29 février 2009*.

Inscription individuelle

La date limite d'inscription individuelle est fixée au **jeudi 6 mars 2009** (sceau de la poste).

Aucune inscription le vendredi 13 mars 2009 mais il sera possible de s'inscrire sur place le matin de la loppet entre 6 h 30 et 8 h.

Une copie de formulaire est reproduite en annexe-1 pour l'inscription individuelle. Vous trouverez des formulaires dans tous les centres de ski de



la région de Québec, la plupart des marchands et sur le site Web de la Loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency à www.loppetcmfm.ca Faire parvenir votre inscription avant le 29 février à :

Par la poste : **Loppet CM-FM**
541, rue Pacifique
Québec (Québec) G3G 1W4

Inscriptions de groupe	Un formulaire d'inscription d'un groupe affilié à SFQ est disponible auprès de la secrétaire d'épreuve : Ginette Carignan – tél. : (418) 841-3355 Date limite d'inscription : 29 février 2009 Courriel : ginettecarignan@hotmail.com
Annulation de la course	Advenant un problème majeur qui pourrait empêcher la tenue de la compétition, l'annulation de la course sera annoncée sur le site Web de la Loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency à www.loppetcmfm.ca . La décision d'annulation sera prise le matin du 14 mars 2009.
Changement de 44 à 22 Km	Des frais de 10 \$ seront exigés le matin du 14 mars 2009 pour un changement de parcours du 44 au 22 Km. Ce montant devra être déboursé avant le départ de la loppet pour être reconnu au niveau des résultats.
Parcours et installations	Le stationnement des athlètes est disponible sur le site du Camp Mercier. Les courses devraient avoir lieu dans la piste N°4 pour le parcours 8,7 Km, dans la piste N°14 pour les parcours 22 et 44 Km. Les départs se donneront sur la piste N°10 à 300 mètres du chalet principal. (Voir les plans du site à l'annexe-3). Les athlètes et les entraîneurs (es) sont responsables de bien connaître leurs parcours. Assurez-vous de consulter la carte du parcours pour le 22 et 44 Km reproduite à l'annexe-2.
Réunions des entraîneurs (es)	Aucune réunion n'est prévue à moins de demande explicite.
Médication :	Tous les participants doivent s'assurer d'avoir avec eux leur médication (entre autre : broncho-dilatateur) si leur santé en requiert.
Allergies alimentaires :	Tous les produits distribués le long du parcours ainsi qu'au Camp Mercier sont susceptibles de <u>contenir des noix.</u>
Remise des dossards	Samedi 14 mars 2009, de 6 h 30 à 8 h Le compétiteur qui ne remettra pas son dossard à la fin de la course devra déboursé des frais de 35 \$ pour le remplacement de celui-ci.
Remise des médailles	À 12 h pour les participants du 8, 7 Km À 13 h 30 pour ceux du 22 Km À 14 h pour ceux du 44 Km.



Les médailles seront distribuées aux trois premiers de chacune des catégories admissibles sur le podium dans la salle à dîner. La remise des médailles sera basée sur les résultats non officiels. Les athlètes devront être présents afin de recevoir leurs médailles. Pour le parcours 8,7 Km, les médailles sont remises jusqu'à la catégorie juvénile et moins.

Remise des plaques

Les plaques pour la première femme et le premier homme au classement général du 22 Km seront remises au plateau d'arrivée à la Forêt Montmorency. Il en va de même pour la distance du 44 Km au plateau du Camp Mercier. Quant aux deux plaques souvenir remise au plus jeune ainsi qu'au plus âgé des participants, elles seront remises sur le podium dès le retour de ces participants.

Trophée

La remise de la Coupe des Neiges à la gagnante et au gagnant du 44 Km se fera en même temps que la remise de leur médaille d'or pour leur catégorie respective sur le podium.

Horaire et format des courses

Samedi, 14 mars 2009

- Style classique
- Départ de masse par distance
- Départ à 8 h 30 pour le 44 Km, 8 h 45 pour le 8,7 Km et 9 h pour le 22 Km

Salle de fartage

Chalet principal et dans le chapiteau à quelques pas du Camp Mercier. Un système d'alimentation électrique d'appoint (génératrices) sera disponible dans ce chapiteau afin de répondre aux besoins de fartage des skieurs. Les six tables disposées dans cet abri pourront recevoir chacune deux fers à farter de 1200 watts chacun. Un chauffage d'appoint assurera une température acceptable dans le chapiteau.

Les équipes sont responsables d'apporter leurs bancs de fartage et leurs extensions électriques.

Piste d'essai de glisse :

Une piste d'essai de glisse sera accessible aux skieurs avant la course entre la piste de départ et la piste d'arrivée. Pour les skieurs habituels du Camp Mercier, c'est la piste de départ pour le ski de patin. Voir l'annexe-3

Autobus 22 Km :

Les participants du 22 Km qui font l'aller vers la Forêt Montmorency seulement reviennent au Camp Mercier grâce à un autobus qui assure la navette entre les deux centres de ski entre 10 h et 15 h 30. Le chauffeur déposera les skieurs à proximité du chapiteau afin qu'ils puissent y laisser leur dossard.

Vêtements de rechange pour le 22 Km : Des sacs de plastique numérotés avec coupon seront disponibles au départ du Camp Mercier pour les skieurs qui désirent avoir des vêtements de rechange une fois la course terminée à la Forêt Montmorency. Une navette assurera le transport de ces sacs vers le Pavillon de la Forêt Montmorency.



- Ravitaillement :** Liquides (Powerade, eau tiède avec miel) et barres tendres
- Points de ravitaillement :** Les points de ravitaillements sont distribués ainsi :
- La Pie (8,7 Km): Liquides (Powerade, eau tiède avec miel) et barres tendres,
 - La Mésange (22 et 44 Km): Liquides (Powerade, eau tiède avec miel),
 - Les Eaux Volées (aller 22 et 44 Km) : Liquides (Powerade, eau tiède avec miel) et barres tendres
 - Pavillon Forêt Montmorency (22 et 44 Km) : Liquides (Powerade, eau tiède avec miel) et barres tendres
 - Les Eaux Volées (retour 44 Km): Liquides (Powerade, eau tiède avec miel) et barres tendres
 - La Pie (retour 44 Km): (Powerade, eau tiède avec miel) et barres tendres
 - Chapiteau à l'arrivée au Camp Mercier: Liquides (Powerade, eau tiède avec miel) et barres tendres.
- Repas :** Un repas chaud sera servi au Camp Mercier entre 11 h et 15 h 30 pour tous les participants sauf les accompagnateurs des équipes inscrits à rabais. Ce repas sera préparé par un traiteur et se composera d'une soupe, (pain et beurre), d'une portion de poulet en sauce, d'un dessert et d'un breuvage chaud. Un coupon donnant accès à ce repas sera remis au skieur à son retour du dossard dans le chapiteau.
- T-shirt :** Un T-shirt immortalisant la Loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency de la neuvième édition sera remis à chaque participant le 14 mars 2009 sur place dans le chapiteau au retour du dossard.
- Premiers soins** Les premiers soins seront assumés par la Patrouille Canadienne de Ski (O.P.C.S.) Ceux-ci seront répartis sur tout le parcours.
- Services disponibles à Camp Mercier :** Salle de fartage, restaurant de type casse-croûte, atelier de location de skis et raquettes, service de location de chalets de la Sépaq.
- La salle de fartage au chalet principal peut accueillir environ 100 skieurs à la fois.
- Information touristique** Pour renseignements supplémentaires sur hébergement consulter notre site Internet à hébergement.
- Autre information :** Quelques prix de présence offerts par **Performance Bégin** seront tirés au hasard.
- Le skieur qui s'inscrit à la Loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency autorise l'utilisation de son nom et de sa photo pour la promotion de cet



événement ultérieurement. Il doit signer la formule d'exonération des risques sur le formulaire d'inscription sinon, il ne pourra prendre le départ.

Les skieurs qui participent à cet événement doivent utiliser un langage respectueux lorsqu'ils s'adressent aux bénévoles.

Documents annexés

- | | |
|-----------------|---------------------------------------|
| Annexe-1 | Formulaire d'inscription (individuel) |
| Annexe-2 | Carte du parcours |
| Annexe-3 | Plans des sites |



Annexe-1

INSCRIPTION

FORMULAIRE D'EXONÉRATION - PARTICIPANT

Nom et date de l'événement : Loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency Samedi le 14 mars 2009
 COMITÉ D'ATLÉTISME DU QUÉBEC (C.A.Q.) - le directeur de la division (jeune de la division, ex-épris olympique - division fédérale -) et l'organisateur Loppet Camp Mercier - Forêt Montmorency (jeune de club, ex-épris olympique - club fédéral -) acceptent ma/mon inscription à l'activité mentionnée ci-dessus, je reconnais, en mon nom propre, ainsi qu'au nom de mes héritiers, des légataires de ma succession, de mes administrateurs et agents ainsi que de tous autres personnes, sans limitation, toute responsabilité et tout dommage et préjudice que je pourrais éprouver en raison de l'absence de toute responsabilité pour dommages et préjudice (je reconnais volontairement ma/mon responsabilité en matière de dommages et préjudice) à toute action en justice ou de quelque autre nature, que je pourrais intenter contre C.A.Q., le directeur fédéral et le club fédéral, ainsi que tous directeurs, bénévoles, leurs représentants, agents, commanditaires, partenaires, employés, ou bénévoles, à la suite de toute perte, blessure ou dommage qui pourraient être causés par la négligence de C.A.Q., de la division fédérale et du club fédéral, ainsi que leurs représentants, agents, commanditaires, partenaires, employés, ou bénévoles et/ou de toute responsabilité en regard de ce qui précède. Sans limiter la portée de ce qui précède, je reconnais également à l'endroit de tous autres personnes, solidairement ou plus tard, à l'endroit de C.A.Q., de la division fédérale et du club fédéral à la suite d'une décision prise par ces derniers. De plus, je reconnais également à toute responsabilité en regard avec l'attribution ou la répartition d'une médaille, pour quelque motif que ce soit. Au meilleur de ma connaissance, je déclare avoir une condition physique adéquate pour pratiquer le ski de fond en sécurité et je déclare qu'aucun médecin professionnel qualifié ne m'a déconseillé la pratique du sport. De plus, je reconnais et accepte qu'il m'est interdit de déclarer si je dois me soumettre à un examen médical avant de participer à une activité. Par la présente, je reconnais et accepte les risques inhérents d'une déclaration de ne pas passer un examen médical ou d'écarter d'une décision de participer à l'épreuve, malgré un avis de contre-indication, et j'accepte les risques associés à ma participation dans ce cas. Je reconnais à ce que C.A.Q., le directeur fédéral et le club fédéral peuvent utiliser dans leur publicité des documents ou figures mon nom ou mon image et je reconnais à toute responsabilité que je pourrais intenter envers C.A.Q., le directeur fédéral et le club fédéral ainsi que toute personne agissant pour le compte de celui-ci du fait de la publication actuelle ou ultérieure dudit matériel publicitaire. Date de la dernière révision : 3 février 2009.

En remplissant ce formulaire de reconnaissance et d'acceptation du risque et en y apposant ma signature, j'accepte de me conformer aux règlements établis par C.A.Q., le directeur fédéral et le club fédéral (j'accepte de suivre les instructions des officiels au cours de cet événement).

Déclaration d'exonération - participant adulte

À titre de participant à l'activité mentionnée ci-dessus, je déclare avoir lu et compris le contenu et l'essence de ce formulaire d'exonération :

Nom: _____ Date: _____

Signature: _____ Titre: _____

Déclaration d'exonération - participant mineur

À titre de parent ou tuteur de _____ participant d'âge mineur (l'âge de la majorité est celui de la province d'origine du candidat), je déclare avoir lu et compris le contenu et l'essence de ce formulaire d'exonération et j'accepte les termes de son contenu.

Nom du parent/tuteur: _____

Signature du parent/tuteur: _____

Titre: _____ Date: _____

INSCRIPTION

Coût d'inscription

Moins	moins de 7 ans	7 à 17 ans	de 18 à 39 ans	40 ans et plus
22 \$ et 44 \$	40 \$	45 \$	50 \$	60 \$
16 \$ et plus*				
8,7 \$	25 \$	25 \$	25 \$	n/A
15 \$ et plus				
8,7 \$	25 \$	25 \$	25 \$	n/A
inscription gratuite				
Médailles de paiement		À Loppet CM-FM	CM seulement	CM seulement
		par chèque	chèque-cadeau	chèque-cadeau
			ou crédit*	ou crédit*

*CM Camp Mercier FM Forêt Montmorency N/A non disponible

Payez par chèque à l'ordre de Loppet CM-FM
 Adressez à: 541, rue Pacifique
 Québec (Québec) G3K 1W4

Modalités

Un rabais de 10\$ est accordé aux participants de moins de 14 ans ou 22 et 44 km - il faut être âgé de plus de 16 ans pour le 44 km - l'autorisation des parents est obligatoire pour les participants âgés de moins de 18 ans - inscription non remboursable et non transférable. Aucune inscription le vendredi 13 mars. Maximum de 400 participants. Des frais de 10\$ sont applicables pour toute modification d'inscription. Ils doivent être acquittés avant 8 h le matin du 14 mars 2009. Le 8,7 km est réservé aux catégories jeunesse et moins.

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postal: _____ Tél: _____

Comité: _____

Date de naissance: ____ / ____ / ____ Sexe: M F
AAAA MM JJ

Cochez la distance

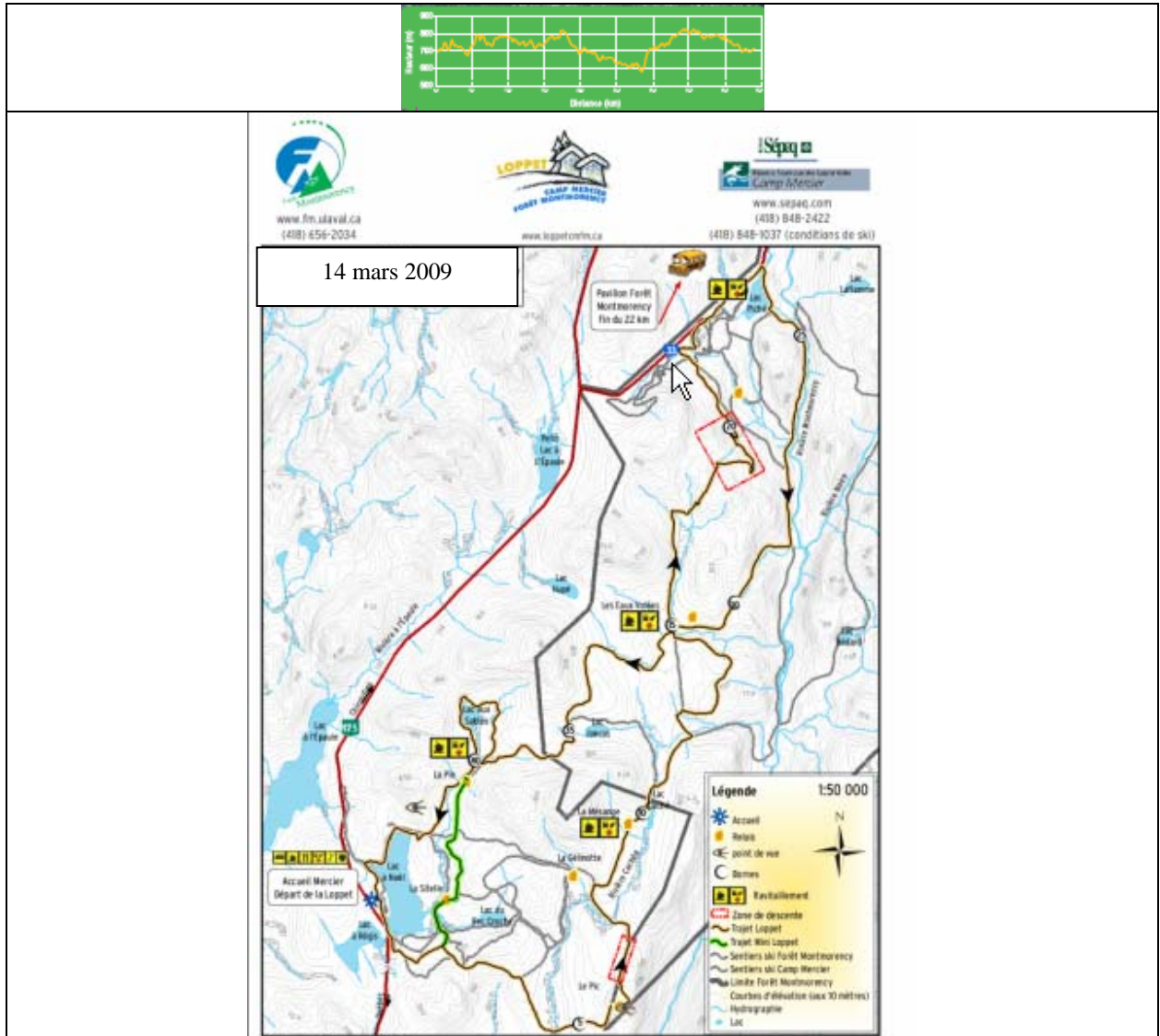
8,7 km 22 km 44 km

Cochez le volet

Chronométré Non-chronométré

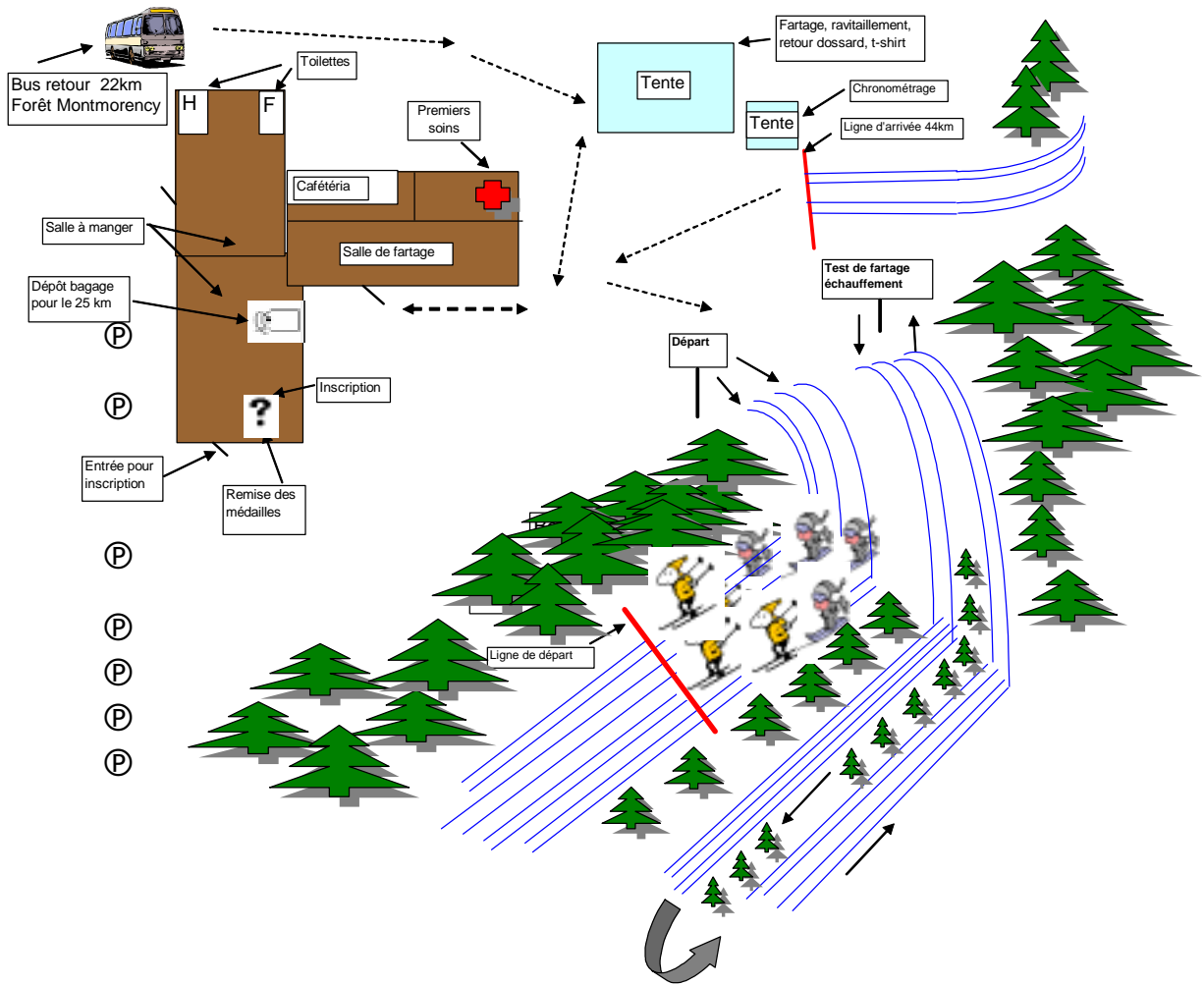


Annexe-2



Annexe-3

Plan du site - Camp Mercier



Annexe-3 (suite)

