



## AVIS DE COURSE

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec

BOUTIQUE  
**COURIR**  
www.boutiquecourir.com

LOLÉ



HALTI



**PRO CIRCUIT**  
ENDURANCE  
Fournisseur officiel d'énergie  
de la Coupe Québec

### Première tranche de la **Coupe Québec**

-----

### **Circuit régional du Bas-Saint-Laurent**

(Ouvert à tous - Qualification régionale pour les Jeux du Québec)

-----

### **Circuit des Maîtres**

**12-13 janvier 2013**

**Club hôte**

Club de ski de fond Mouski Nordique /  
Centre de plein air Mouski

**Site**

Centre de plein air Mouski  
230, route des Raquetteurs  
Rimouski (Ste-Blandine) G5N 5Y2  
(418) 735-5525

**Directions**

Voir la carte ci-jointe à l'Annexe D.

**Sanction**

Ski de fond Québec et Ski de fond Canada. Les règlements de Ski de fond Canada et de la Coupe Québec s'appliquent.

## Admissibilité

### Coupe Québec

Les intervenants doivent répondre à certains critères d'admissibilité pour pouvoir participer à la Coupe Québec.

**Club** : Un club doit être affilié à Ski de Fond Québec et remplir tous les critères exigés par une telle affiliation.

**Entraîneurs** : Les entraîneurs doivent posséder une carte de membre « entraîneur » de Ski de fond Québec afin de pouvoir représenter officiellement leur club aux réunions d'entraîneurs.

**Compétiteurs** : Les compétiteurs doivent détenir une licence de course annuelle provinciale SFQ et une licence de course nationale annuelle pour participer à cette tranche de la Coupe Québec. La licence annuelle de SFC est nécessaire pour obtenir des points canadiens. Les licences annuelles sont obligatoires pour les coureurs du circuit provincial pour les catégories juvénile à sénior.

Les compétiteurs venant de l'extérieur du Québec doivent posséder une licence de course délivrée et reconnue par leur province, état ou pays (selon la provenance) de résidence ou d'origine.

Les catégories d'âge suivantes sont représentées sur le circuit de la Coupe Québec : juvéniles, junior B, junior A, U23, sénior et paranordique. Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie suivante ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le Modèle de compétition révisé (MCR). L'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la nouvelle catégorie. Les années de naissance sont les suivantes

Juvénile garçons	JVM (97-98)
Juvénile filles	JVF (97-98-(99))
Junior B garçons	JBM (95-96)
Junior B filles	JBf (95-96-(97))
Junior A hommes	JAM (93-94)
Junior A femmes	JAF (93-94)
U23 hommes/femmes	(89-90-91-92)
Sénior hommes/femmes	(88 et avant)

Les coureurs de 23 ans et moins au 31 décembre de l'année en cours obtiendront un classement distinctif à condition de s'inscrire dans la catégorie Open (JA, U23 et 23 et +) et de cocher la case U23 sur le formulaire d'inscription en ligne.

### Première tranche du circuit régional du Bas-Saint-Laurent (13 janvier)

Cette compétition est ouverte à tous les compétiteurs des niveaux atome, pee-wee et midget. Les temps réalisés à cette course ainsi qu'à la course de distance de la Coupe Québec par les compétiteurs de l'Est du Québec compteront pour le classement au circuit régional. La course du circuit régional pour la catégorie midget et la course de distance de la Coupe Québec pour la catégorie juvénile compteront aussi comme première course des jeux du Québec régionaux pour la sélection à la finale provinciale des jeux du Québec, pour les compétiteurs de l'Est du Québec

Les participants à la course régionale qui ne possèdent pas de licences de courses annuelles provinciale doivent se procurer des licences de jour SFQ et SFC au coût de 5 \$ chacune. Les coureurs doivent se procurer les licences de jour lors de l'inscription en ligne en cochant la case appropriée sur le formulaire zone4. Sinon, ils sont tenus de signer les formulaires de licences de jour au secrétariat de la course et de payer les montants requis pour avoir leur dossard de compétition.

Une course-jeu sera organisée pour les jeunes de la catégorie « quark » (4-5 ans). Les jeunes de cette catégorie n'auront pas à acheter une licence d'un jour.

### **Circuit des maîtres (13 janvier)**

Cette course est ouverte à tous les skieurs des catégories Maîtres, qui doivent se procurer des licences de jour SFQ et SFC s'ils n'ont pas de licence annuelle.

## **Comité organisateur**

---

<b>Directeur d'épreuve :</b>	Daniel Guay
<b>Secrétaire d'épreuve :</b>	Diane Tardif
<b>Chef de pistes :</b>	Charles Giasson
<b>Chefs de stade :</b>	Martin Lagacé
<b>Chef des contrôleurs :</b>	Charles Giasson
<b>Chef de chronométrage :</b>	Sébastien Bolduc
<b>Délégué technique :</b>	Alain Vachon
<b>Directeur des communications :</b>	Franck Michel

## **Renseignements**

---

Site Internet : [www.mouski.qc.ca](http://www.mouski.qc.ca)

**Daniel Guay**, directeur d'épreuve  
Tél. : (418) 725-1695 (résidence)  
Courriel : [gua.vac@globetrotter.net](mailto:gua.vac@globetrotter.net)

**Franck Michel**, directeur des communications

Tél. : (418) 730-7346  
Courriel : [gagniermichel@cgocable.ca](mailto:gagniermichel@cgocable.ca)

# Programme des compétitions

## Coupe Québec

Catégorie	Samedi – 12 janvier Sprint    Style libre	Catégorie (Âge au 31 décembre 2012)	S E X E	Dimanche - 13 janvier Style classique Départs individuels
Toutes les catégories	1000 m	Juvenile (13) 14-15 ans	F	5,5 km
		Juvenile 14-15 ans	H	5,5 km
		Junior B (15) 16-17 ans	F	5,5 km
		Junior B 16-17 ans	H	5,5 km
		Junior A 18-19 ans	F	5,5 km
		Junior A 18-19 ans	H	2 x 5,5 km
		U23 20-21-22-23 ans	F	5,5 km
		U23 20-21-22-23 ans	H	2 x 5,5 km
		Sénior 24 ans et plus	F	5,5 km
		Sénior 24 ans et plus	H	2 x 5,5 km
Para nordique	À préciser	Paranordique	F/H	À préciser

## Circuit régional du Bas-Saint-Laurent (ouvert à tous)

Catégorie (Âge au 31 décembre 2012)	S E X E	Dimanche – 13 janvier Style classique Départs individuels
Quarks 4-5 ans	F	<b>0,4 km</b>
Quarks 4-5 ans	H	<b>0,4 km</b>
Atome (5) 6-7-8 ans	F	<b>1,4 km</b>
Atome (5) 6-7-8 ans	H	<b>1,4 km</b>
Pee-wee (8) 9-10-11 ans	F	<b>3 km</b>
Pee-wee (9) 10-11-12 ans	H	<b>3 km</b>
Midget (11) 12-13 ans	F	<b>5,5 km</b>
Midget (12) 13-14 ans	H	<b>5,5 km</b>

## Circuit des maîtres (ouvert à tous)

Catégorie	S E X E	Dimanche – 13 janvier Style classique Départs individuels
Maître	F	<b>20 km</b>
Maître	H	<b>30 km</b>

## Horaire

---

<b>Vendredi 11 janvier</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
<b>10 h</b>	Ouverture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
<b>13 h</b>	Accès aux pistes	Réseau des pistes de ski
<b>17 h</b>	Réunion des entraîneurs	Chalet Mouski
<b>21 h</b>	Fermeture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski

<b>Samedi 12 janvier</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
<b>6 h 30</b>	Ouverture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
<b>À partir de 8 h</b>	Ouverture du secrétariat, distribution des dossards	Chalet Mouski
<b>9 h 15</b>	Premiers départs - Qualifications	Plateau de départ
<b>Environ 30 minutes après la finale</b>	Remise des médailles	Chalet Mouski
<b>17 h 00</b>	Réunion des entraîneurs	Chalet Mouski
<b>19 h</b>	Fermeture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski

<b>Dimanche 13 janvier</b>		
<b>6 h 30</b>	Ouverture de la salle de fartage	Chalet et garage Mouski
<b>À partir de 8 h</b>	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Chalet Mouski
<b>9 h 15</b>	Premier départs	Plateau de départ
<b>Environ 30 minutes après l'arrivée du dernier participant</b>	Remise des médailles / Coupe Québec /circuit régional /course des Maîtres	Chalet Mouski
<b>Vers 13 h 30</b>	Fin des activités	

- Pour la course de qualification du sprint (samedi), les départs se feront aux 15 secondes.
- Pour la course de distance (dimanche), les départs se feront aux 30 secondes.

Un horaire détaillé indiquant les heures de départ des diverses catégories sera affiché au chalet de ski le vendredi 11 janvier à 13h.

## Modalités d'inscription

---

<b>Frais</b>	<p><b>Pour toutes les catégories de la Coupe Québec :</b> le coût d'inscription individuel est de 30 \$ pour la course du samedi, et de 30 \$ pour la course du dimanche.</p> <p><b>Pour le circuit régional du Bas-Saint-Laurent :</b> le coût d'inscription est de 5 \$</p> <p><b>Pour la course du circuit des Maîtres:</b> le coût d'inscription est de 30 \$.</p> <p><i>Licence(s) d'un jour en sus, si nécessaire(s).</i></p>
--------------	---

<b>Inscription</b>	<p>Les inscriptions sont gérées uniquement via le site Internet de Zone4 : <a href="http://www.zone4.ca">www.zone4.ca</a>. La date limite d'inscription est fixée au <u>mardi 8 janvier à 23 h 59</u>. <b>Aucune inscription ne sera acceptée après la date limite d'inscription.</b></p>
--------------------	---

## Listes de départ

---

<b>Départs individuels</b>	<p>La liste de départ pour la course de qualification de sprint est établie selon la liste des points canadiens sprint la plus récente. La liste de départ pour la course de distance est établie selon la liste des points canadiens distance la plus récente.</p>
<b>Répartition des qualifiés</b>	<p>Les 30 premiers de la course de qualification de sprint dans chaque catégorie (Juvénile, Junior B, Junior A, Open (Sénior et U23) accèdent aux quarts de finale.</p>

## Parcours et accès aux pistes

---

<b>Parcours</b>	<p>Une carte des différents parcours est disponible à l'Annexe A, incluant les dénivelés.</p> <p>Les athlètes et les entraîneurs sont responsables de bien connaître leurs parcours.</p>
<b>Stade</b>	<p>Un plan du stade est joint en annexe (<i>Annexe B</i>).</p>
<b>Entraînement</b>	<p>L'accès aux pistes de compétition sera permis à partir du vendredi 11 janvier à 13 h. Il ne sera pas permis d'accéder aux pistes de compétition le samedi et le dimanche matin avant les courses. Une autre piste du centre pourra alors être utilisée comme piste d'échauffement et de test.</p>

**Tarifs d'accès aux pistes** Le coût d'accès au centre de ski est inclus dans le coût d'inscription, pour les athlètes et leurs entraîneurs.

## Réunion des entraîneurs

---

**Coupe Québec :** Vendredi 11 janvier 2013 à 17 h Chalet du centre de ski Mouski  
Samedi 12 janvier 2013, à 17 h, chalet du centre de ski Mouski

**Circuit régional :** Dimanche 13 janvier 2013, vers 9 h 30, au chalet du centre de ski Mouski

## Dossards

---

**Remise des dossards** La remise des dossards aura lieu au secrétariat (dans le chalet du centre Mouski), à partir de 8 h, la journée de la course. Pour le sprint, les compétiteurs remettent leur dossard après la course de qualification. Un nouveau dossard sera attribué à ceux et celles qui se qualifient pour les rondes suivantes, et les compétiteurs gardent ce dossard jusqu'à la finale.

Le club du skieur qui ne remettra pas son dossard devra payer 30 \$ pour le remplacement du dossard.

## Services et facilités

---

**Salles de fartage** Le centre de ski met à la disposition des farteurs :

- la salle de fartage du chalet
- le garage de la dameuse
- des espaces extérieurs non-abrités autour du chalet

La salle du chalet et le garage seront ouverts le vendredi jusqu'à 21 h, le samedi de 6 h 30 à 19 h et le dimanche à compter de 6 h 30.

**Ravitaillement** Des ravitaillements liquides seront offerts lors des passages au stade (lap) ainsi qu'à l'arrivée.

**Alimentation** **Samedi midi :** Repas complet (lasagne) – Coût : 12 \$  
**Dimanche midi :** Boîte à lunch (pour emporter) – Coût : 8 \$

Les athlètes et entraîneurs doivent choisir et payer ces articles lors de leur inscription sur Zone4. Il ne sera pas possible de le faire sur place, lors de la compétition.

Le centre de ski est situé à 17 km du centre-ville de Rimouski et il n'y a pas de restaurant à proximité. Outre les repas offerts ci-haut, le centre de ski offre en vente de petits items (soupe, galettes, chocolat, breuvages, etc.)

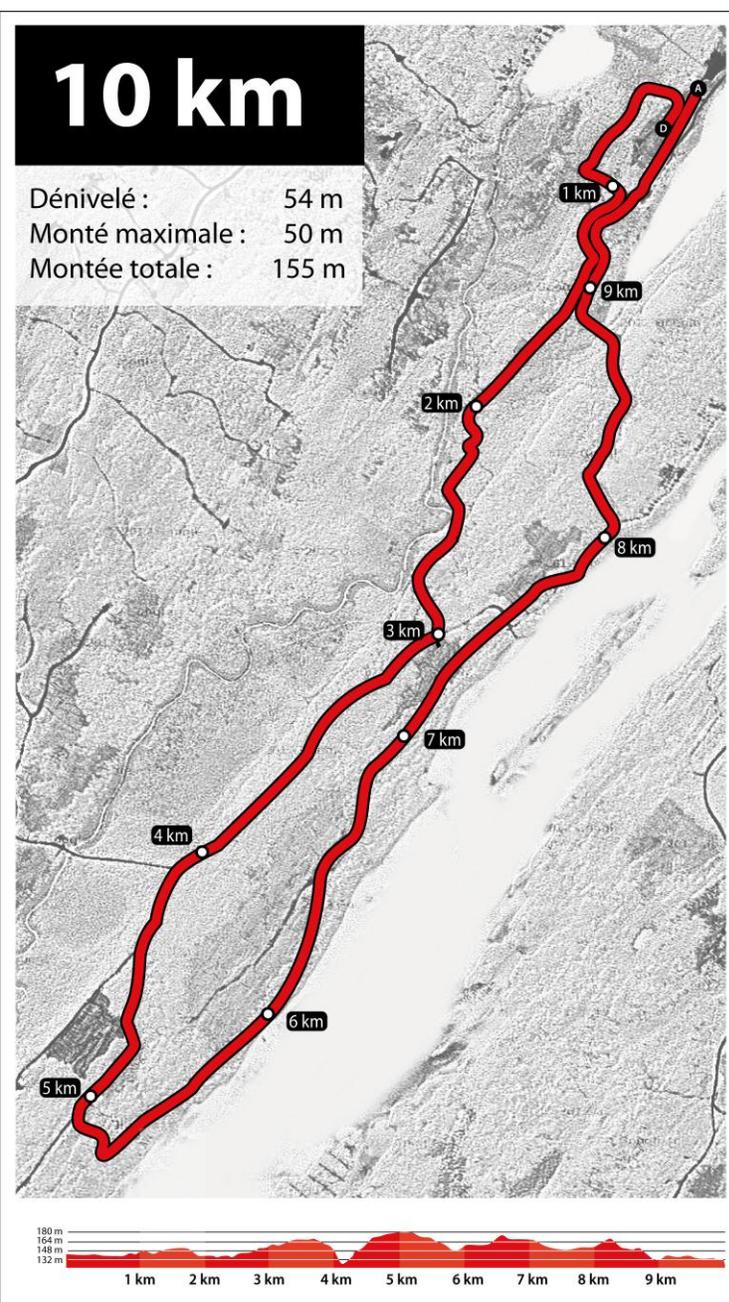
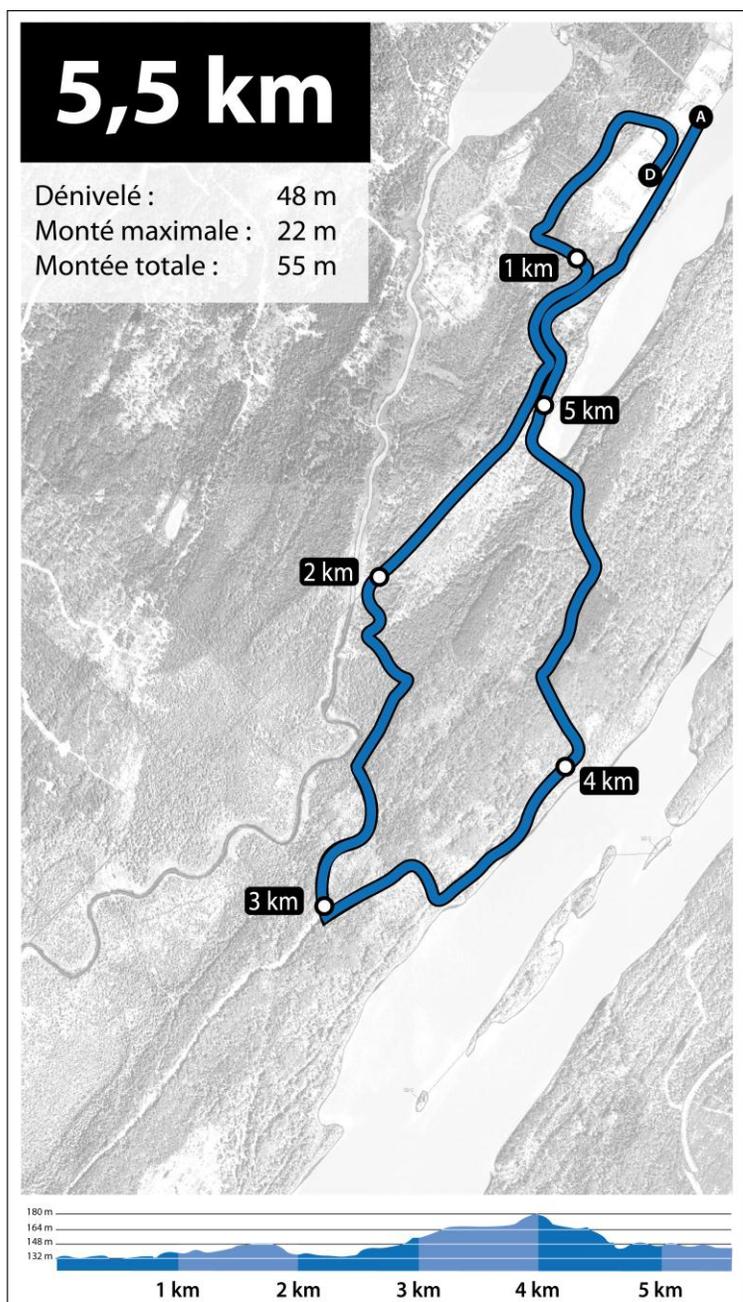
<b>Médical</b>	Les premiers soins seront assurés par les patrouilleurs de ski du Centre de plein air Mouski. Un médecin et une infirmière seront également présents.
<b>Stationnement</b>	Le centre de ski dispose d'un grand stationnement qui devrait fournir assez d'espaces pour tous les véhicules, mais chacun est prié de ranger son véhicule de manière à maximiser l'espace disponible.
<b>Hébergement</b>	<p>Les principaux hôtels de Rimouski sont:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hôtel Rimouski</b> (1-800-463-0755) <a href="http://www.hotelrimouski.com">www.hotelrimouski.com</a></li> <li>• <b>Hôtel Le Navigateur</b> (1-888-724-6944) <a href="http://www.groupelenavigateur.com">www.groupelenavigateur.com</a></li> <li>• <b>Comfort Inn</b> (1-418-724-2500) <a href="http://www.comfortinn.com">www.comfortinn.com</a></li> </ul> <p>Ces hôtels sont tous situés au centre-ville ou près de celui-ci, à environ 20 km du site de compétition (voir Annexe D).</p> <p>Rappelons que la fédération a négocié des tarifs spéciaux avec les hôtels Comfort Inn, incluant celui de Rimouski.</p>

## **Remise des prix**

---

<b>Description</b>	<p><b>Coupe Québec :</b> Les médailles pour la course du samedi seront remises environ 30 minutes après la dernière finale. Pour la course du dimanche, la remise des médailles et des bourses Coupe Québec aura lieu environ 30 min après le dernier arrivé. La remise des médailles se fera dans le chalet.</p> <p><b>Circuit régional :</b> Des médailles seront décernées aux trois premiers de chaque catégorie, vers 13 h 30, dans le chalet.</p>
<b>Documents annexés</b>	<p>A – Carte des parcours  B – Plan du stade (samedi)  C – Plan du stade (dimanche)  D – Trajet pour se rendre au site</p>

## Annexe A – Carte des parcours

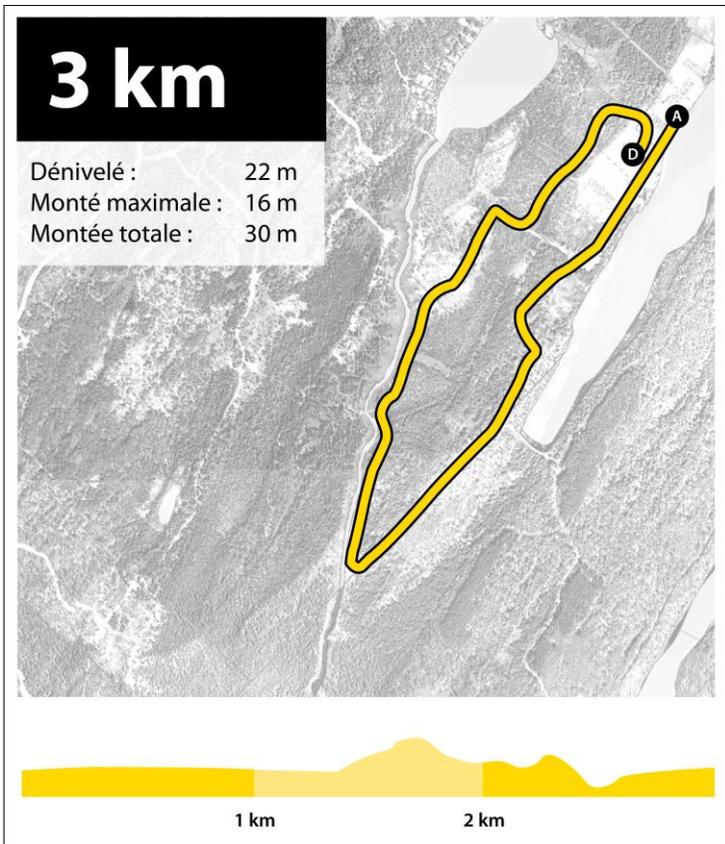


### Coupe Québec

Catégorie	Sexe	Nbre de tours	Dist. totale	Dénivelé	Montée max.	Montée totale
Juvenile (13) 14-15 ans	F	1 x 5,5 km	5,5 km	48 m	22 m	55 m
Juvenile 14-15 ans	M	1 x 5,5 km	5,5 km	48 m	22 m	55 m
Junior B (15) 16-17 ans	F	1 x 5,5 km	5,5 km	48 m	22 m	55 m
Junior B (16-17 ans)	M	1 x 5,5 km	5,5 km	48 m	22 m	55 m
Junior A (18-19 ans)	F	1 x 5,5 km	5,5 km	48 m	22 m	55 m
Junior A (18-19 ans)	M	2 x 5,5 km	11 km	48 m	22 m	110 m
U23 (20-21-22 ans)	F	1 x 5,5 km	5,5 km	48 m	22 m	55 m
U23 (20-21-22 ans)	M	2 x 5,5 km	11 km	48 m	22 m	110 m
Sénior (23 ans et plus)	F	1 x 5,5 km	5,5 km	48 m	22 m	55 m
Sénior (23 ans et plus)	M	2 x 5,5 km	11 km	48 m	22 m	110 m

### Volet « maîtres »

Catégorie	Sexe	Nbre de tours	Dist. totale	Dénivelé	Montée max.	Montée totale
Maîtres (18 ans et plus)	F	2 x 10 km	20 km	54 m	50 m	310 m
Maîtres (18 ans et plus)	M	3 x 10 km	30 km	54 m	50 m	465 m

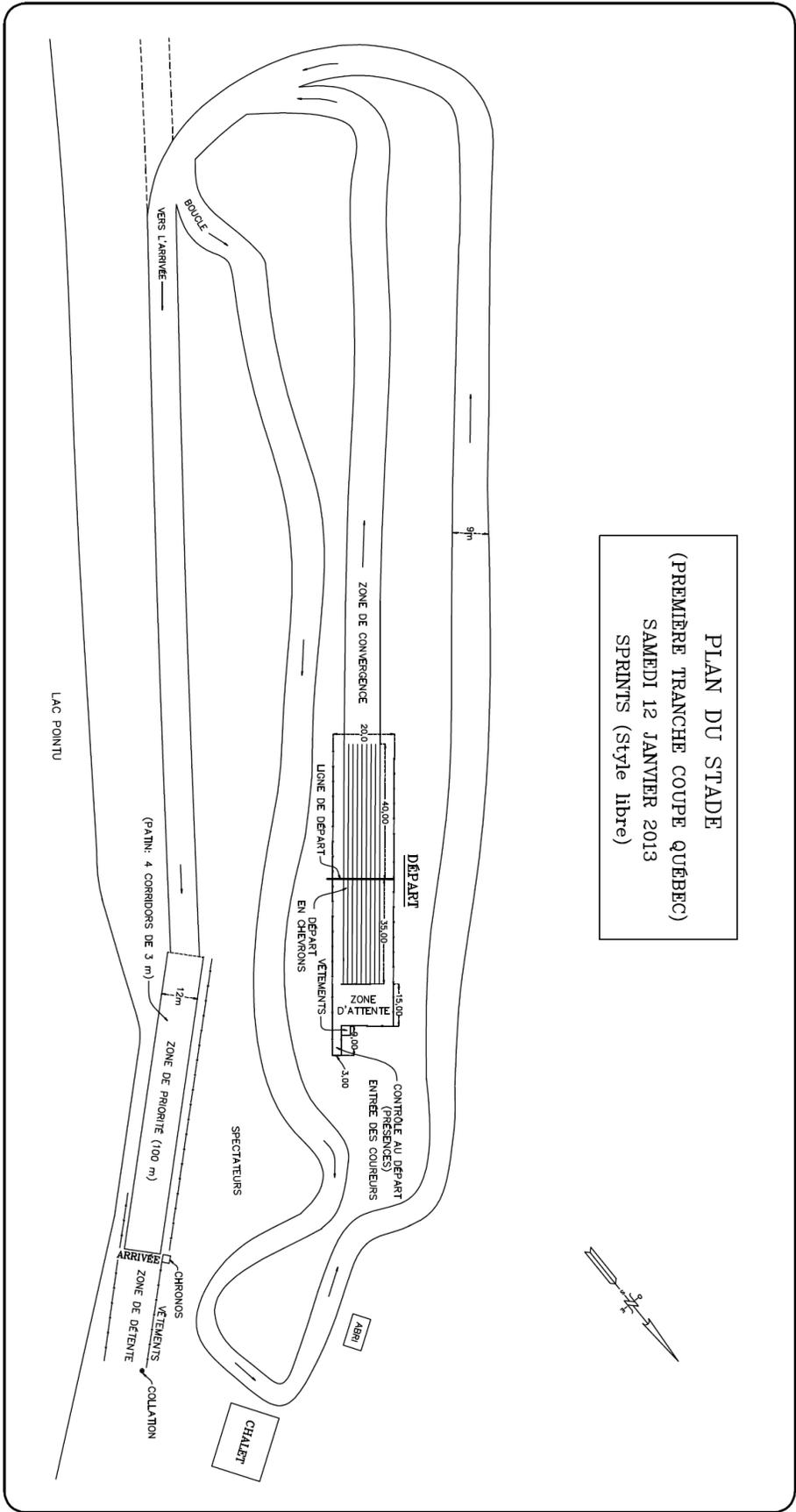


### Volet régional

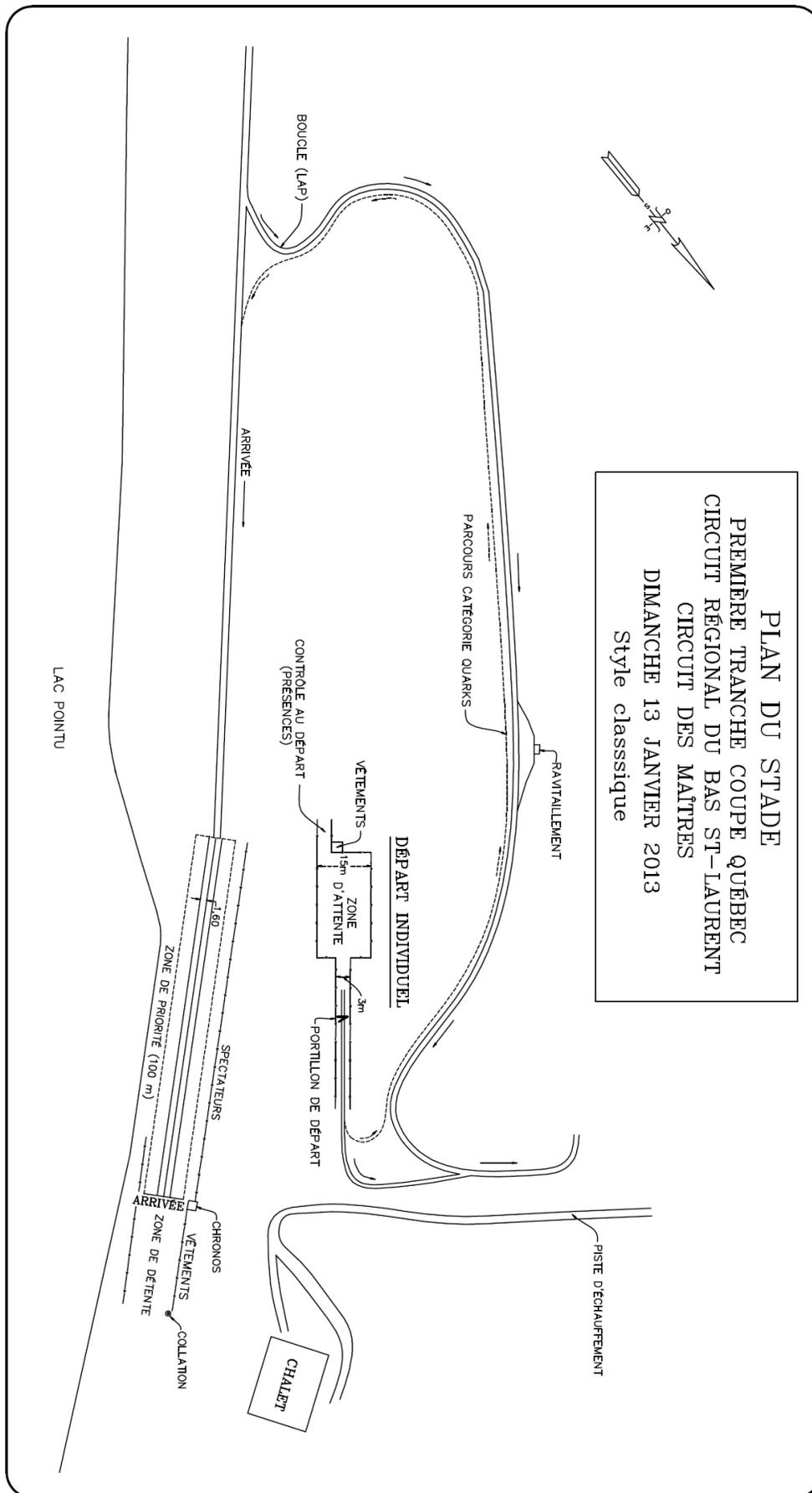
Catégorie	Sexe		Nbre de tours	Dist. totale
Quarks 4-5 ans	F		1 x 0,4 km	0,4 km
Quarks 4-5 ans	M		1 x 0,4 km	0,4 km
Atome (5) 6-7-8 ans	F		1 x 1,4 km	1,4 km
Atome (5) 6-7-8 ans	M		1 x 1,4 km	1,4 km
Pee-wee (8) 9-10-11 ans	F		1 x 3 km	3 km
Pee-wee (9) 10-11-12 ans	M		1 x 3 km	3 km
Midget (11) 12-13 ans	F		1 x 5,5 km	5,5km
Midget (12) 13-14 ans	M		1 x 5,5 km	5,5km

# Annexe B

## Plan du stade et parcours du sprint (Samedi)



# Annexe C – Plan du stade (dimanche)



# Annexe D – Trajet pour se rendre au site

