

## AVIS DE COURSE



### INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>Nom de la compétition</b>	Course régionale #1 Finale JDQ Style Libre Circuit AMSFQ - Course #3
<b>Sanction</b>	Association régionale de ski de fond Saguenay Lac St-Jean - SFQ
<b>Club-hôte</b>	Le Norvégien
<b>Tarif d'accès aux pistes</b>	Inclus dans l'inscription
<b>Adresse</b>	4885 Rang Saint-Benoît Jonquière, Qc G7X 7V5 418-546-2344
<b>Date</b>	Samedi le 13 janvier 2024
<b>Admissibilité</b>	Pour tous les niveaux de skieur

## **COMITÉ ORGANISATEUR**

<b>Directrice d'épreuve</b>	Marie-Hélène Ste-Croix
<b>Chef des pistes</b>	Yvan Bouchard, Luc Thériault
<b>Chronométrage</b>	Alain Carrier, Guylaine Claveau
<b>Renseignements</b>	Marie-Hélène Ste-Croix

## **PROGRAMME DE LA COMPÉTITION**

<b>Catégorie (année de naissance)</b>	<b>Âge au 31 décembre 2023</b>	<b>Sexe</b>	<b>Distance Style libre</b>	<b>Coût inscription*</b>
<b>M16 - Juvénile (2008-2009**)</b>	14 et 15 ans	F	7 km	7\$
		M	7 km	
<b>M14 - Midget (2010**-2011**)</b>	12 et 13 ans	F	6 km	7\$
		M	6 km	
<b>M12 - Mini-midget (2012-2013)</b>	10 et 11 ans	F	4 km	7\$
		M	4 km	
<b>M10 (Pee-wee) (2014-2015)</b>	8 et 9 ans	F	2 km	7\$
		M	2 km	
<b>M8 (atome) (2016-2017)</b>	6 et 7 ans	F	2 km	7\$
		M	2 km	
<b>Jeannot Lapin (2018 et après)</b>	5 ans et moins	F	1 km	7\$
		M	1 km	

\*Le coût d'inscription n'inclut pas le coût de la licence SFQ d'un jour obligatoire (+3\$) pour les skieurs qui n'ont pas de licence annuelle SFQ

\*\*Les participants nés en 2009, 2010 et 2011 sont admissibles à la qualification pour les Jeux du Québec

## CIRCUIT RÉGIONAL - SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

<b>Catégorie (année de naissance)</b>	<b>Âge au 31 décembre 2023</b>	<b>Sexe</b>	<b>Distance Style libre</b>	<b>Coût inscription*</b>
<b>M18 - M20- M23 (2001-2007)</b>	16 à 22 ans	F	14 km	32\$
		M	14 km	
<b>Senior (1994 à 2000 )</b>	23 à 29 ans	F	21 km	32\$
		M	21 km	
<b>Maîtres 1 (1984 à 1993)</b>	30 à 39 ans	F	21 km	32\$
		M	21 km	
<b>Maîtres 2 (1974-1983)</b>	40 à 49 ans	F	21 km	32\$
		H	21 km	
<b>Maîtres 3 (1964 à 1973)</b>	50 à 59 ans	F	21 km	32\$
		H	21 km	
<b>Maîtres 4 (1954-1963)</b>	60 ans et plus	F	21 km	32\$
		H	21km	

\*Le coût d'inscription n'inclut pas le coût de la licence SFQ d'un jour obligatoire (+3\$) pour les skieurs qui n'ont pas de licence annuelle SFQ

## **HORAIRE**

<b>SAMEDI 13 JANVIER 2024</b>		
<b>HEURE</b>	<b>ACTIVITÉ</b>	<b>LIEU</b>
8H00	Ouverture de la piste	Plateau de départ
8H15	Accueil des skieurs et inscriptions	Chalet
10H00	Départ de la course Catégories : M16 et moins	Plateau de départ
10H30	Départ de la course Catégories : M18, M20, M23 Senior et Maîtres	Plateau de départ
12H00	Fin de la course et remise des résultats	Chalet
18H00	Fermeture du site	

## **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

### **Frais**

Voir tableau précédent

### **Licence**

Licence SFQ obligatoire, sinon licence d'un jour à acheter au coût de 3\$ lors de l'inscription

**Pré-inscription**

Via Google forms

<https://forms.gle/VLDW7eAz1mxeZtG38>



**Inscription**

Au chalet d'accueil, à partir de  
8H15  
Argent comptant uniquement

**DÉTAILS DE COURSE**

**Fartage**

Politique sans fluor

**Format**

Style libre, départ de masse

**Parcours**

Voir Annexe 1

**Remise des dossards**

Au chalet d'accueil, à partir de  
8H15  
\*\*Remise obligatoire à l'arrivée,  
frais de 50\$ si perte

## **PRIX**

<b>Description des prix</b>	Médailles remises aux 3 premiers des catégories jeunes (M16 et moins)
<b>Remise des prix</b>	Au chalet à 12H00
<b>Résultat</b>	Résultats disponibles à la fin des épreuves
<b>Prix Participation</b>	Tirage de certificats-cadeaux de nos boutiques partenaires à la fin de la saison, une participation = 1 chance de gagner

## **SERVICES AUX SKIEURS**

<b>Sanitaire</b>	Douches et toilettes disponibles au chalet d'accueil.
<b>Salle de fartage</b>	Plusieurs tables disponibles au sous-sol du chalet d'accueil
<b>Alimentation</b>	Lunch servi à tous les coureurs Restaurant sur place

## **ANNULATION**

Advenant une annulation de la course due aux mauvaises conditions de neige ou à une météo extrême, la décision sera prise 24 heures avant l'évènement et sera publiée sur la page Facebook « Ski de fond Saguenay Lac-St-Jean » et celle du «Le Norvégien ».

## **RESTRICTION CONCERNANT LE FARTAGE**

Cet événement respecte les exigences de Nordiq Canada sur l'interdiction du fluor.

<https://nordiqcanada.ca/fr/entraîneurs-et-techniciens/techniciens/ressources-pour-les-techniciens/>

### **Non Permis**

- Les farts de glisse à teneur élevée, moyenne ou faible en fluor, incluant les poudres, les rondelles, les blocs et les liquides
- Les additifs en poudres et les durcisseurs pour temps froid
- Les poudres adhérentes au fluor

### **Permis**

- Farts de retenue fluorés

## **PARTICULARITÉS**

1. Les parcours seront indiqués ; mais le centre demeure ouvert, donc les autres pistes ne seront pas barrées. C'est la responsabilité de chaque compétiteur d'avoir fait une reconnaissance de parcours. Un skieur ayant sauté un bout du parcours sera disqualifié.

**2. Le centre de ski sera ouvert aux autres skieurs, respect et civisme lors des dépassements SVP !**

## **ADMISSIBILITÉ POUR LES JEUX DU QUÉBEC**

Il s'agit de la première course qualificative pour les Jeux du Québec, la seconde se tiendra à Bégin le samedi 3 février 2024. L'équipe régionale peut compter jusqu'à douze (12) skieurs : deux (2) garçons et filles de chaque année de naissance.

Les skieurs sont classés en fonction des points de pourcentage obtenus à chaque course. Les deux skieurs masculins et les deux skieuses féminines de chaque année de naissance admissible ayant obtenu les plus hauts pourcentages suite aux deux finales régionales seront nommés sur l'équipe.

### **Formule de calcul du % d'un skieur**

(Temps du gagnant en secondes / temps du skieur en seconde) x 100

### **Exemple**

Skieurs	Course 1 libre		Course 2 classique		Cumulatif
	TEMPS	%	TEMPS	%	
<b>Pierre</b>	20:53 (1)	100.00	17:13 (2)	98.94	198.94
<b>Jean</b>	21:07 (2)	98.90	17:02 (1)	100.00	198.90
<b>Jacques</b>	21:23 (3)	97.66	18:20 (4)	92.91	190.57

Pour être admissibles, en plus de participer aux 2 finales régionales, les athlètes doivent répondre aux critères d'identification du niveau ESPOIR dans les catégories d'âges permises dans le cadre des Jeux du Québec.

Voir le lien suivant en pages 7 et 8 pour les critères :

<https://www.jeuxduquebec.com/wp-content/uploads/sites/3/sites/3/2023/11/Ski-de-fond-Sherbrooke-H2024.pdf>

## **PRIX DE PRÉSENCE**

Un tirage aura lieu en fin de saison, la participation à une course donne une chance au tirage, 2 courses donnent 2 chances, etc.

Le tirage se fera lors de la dernière course de la saison à Albanel. Présence obligatoire pour recevoir son prix !

**Sport Experts  
Dolbeau et Roberval**



**Demers  
Québec**



**Sport Experts  
St-Félicien**

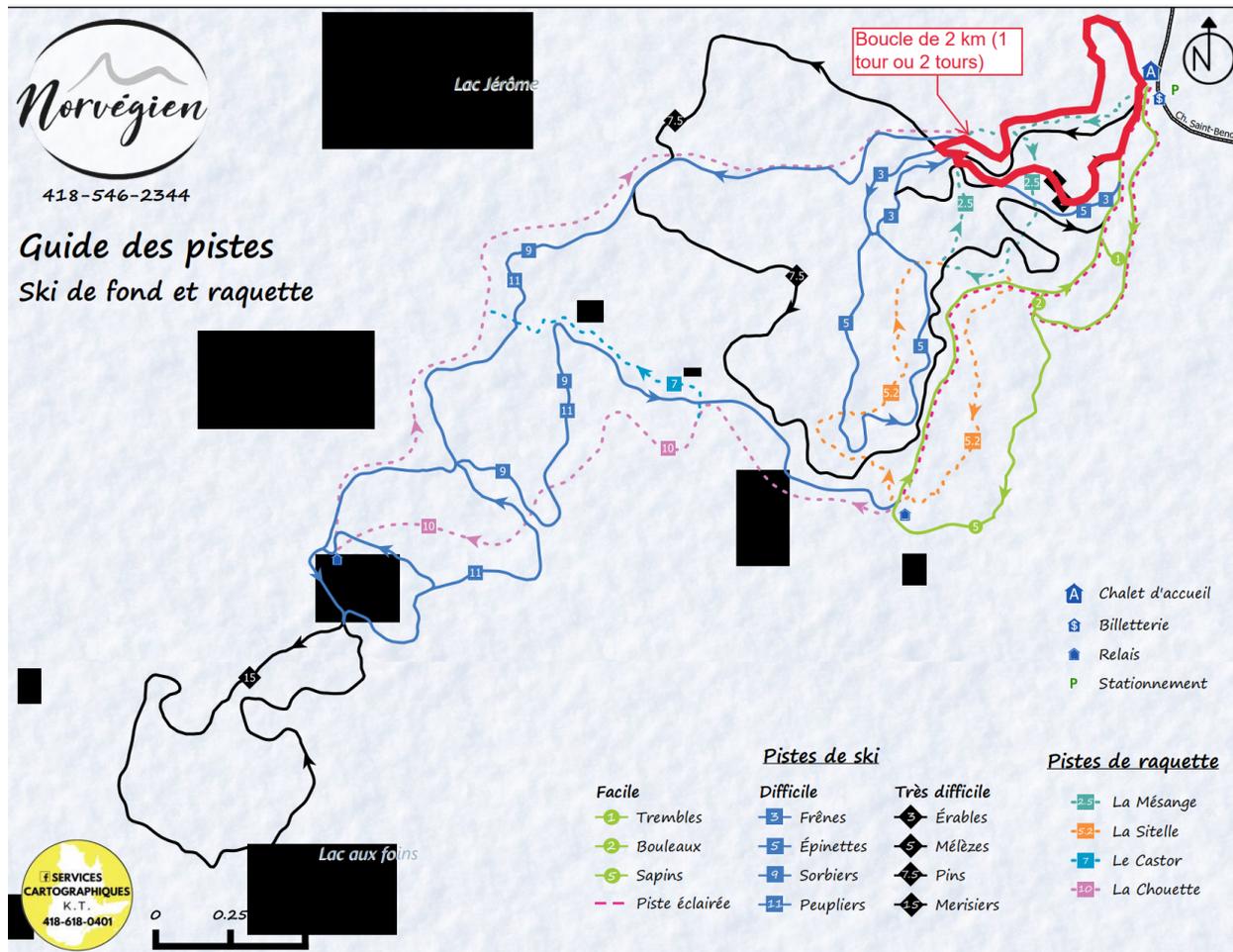


**Ultraviolet Sports  
Jonquière et Alma**



## ANNEXE 1

### Parcours jeunes (Boucle de 2 km - 1, 2 ou 3 tours)



## Parcours M16 et plus (Boucle de 7 km - 1, 2 ou 3 tours)

