



Skibec
nordique



DEMERS
BICYCLES & SKIS DE FOND

AVIS DE COURSE DE SKI DE FOND CLUB NORDIQUE DU MOULIN

**1^{ère} Tranche du Circuit Régional Demers Bicycles & Skis de Fond
2026**



Samedi le 17 janvier 2026

Organisé par : Le Club Nordique du Moulin

Sanctionné par: SFQ et Nordiq Canada

Lieu : Les Sentiers du Moulin, 99 Chemin du Moulin, Lac-Beauport

Personnes responsables :

Directeur d'épreuve	Robert Durocher (Jury)
Déléguee technique	Catherine Grenier (CNMSA) (Jury)
Responsable du Circuit	Mélissa Tremblay et Yanik Berger (Jury)
Chef du chronométrage	Hugues Bernard
Chef de parcours	Philippe Gauthier
Chef de stade	André Maher
Chef Départ/Arrivée	Marie-Pier Fraser
Secrétaire d'épreuve	Marie-Ève Marquis
Chef contrôleur	AED
Chef sécurité et support	Carole Roth

Programme de compétition:

Voir Annexe A

Informations :

Robert Durocher

Tél. : 418 930-8915

Courriel: rdurocher@hotmail.com

Site Web Circuit Demers:

<http://skibecnordique.ca/circuit-regional/>

Horaire et format des courses :

Date : Samedi le 17 janvier 2026

Premier départ prévu : 10h00

Technique : Classique

Départ : Individuel (par intervalles)

Admissibilité :

La course est ouverte à tous. Les compétiteurs doivent détenir une licence de course provinciale ou encore se procurer une licence d'un jour lors de l'inscription. Les compétiteurs venant de l'extérieur du Québec doivent posséder une licence de course délivrée et reconnue par leur province, État ou pays de résidence ou d'origine. Les catégories d'âge suivantes sont représentées : M8, M10, M12, M14, M16, M18, M20, Open et Maître. Les surclassements sont autorisés.

Volet participatif: Ce volet est pour les adultes seniors et maîtres, hommes et femmes qui veulent faire l'expérience d'une course chronométrée avec une distance plus courte (sans catégorie ni médaille).

Inscription :

L'inscription se fait seulement sur Zone4 au lien suivant :

<https://zone4.ca/register.asp?id=40792>

La date limite d'inscription est le mercredi 14 janvier 2026 à 23h59. Aucune inscription ne sera acceptée le matin de la course.

La liste des heures de départ sera affichée sur le site de Zone4 le vendredi 16 janvier 2026 et sur place le 17 janvier 2026.

Frais d'inscription:

Les frais d'inscriptions sont payés directement par carte de crédit sur Zone4.

Frais d'inscription			
	M8	M10-M20	Open-Maîtres
Avant mardi 13 janvier, 23 h 59	\$15	\$21	\$32
Mercredi 14 janvier, 23h59	\$20	\$26	\$37

S'ajoutent à ces montants :

- Les frais de licence de compétition niveau 3 de Nordiq Canada sont de 3\$. Obligatoire pour tous même ceux ayant une licence de course Nordiq Canada.
- Les frais de licence de course d'un jour de SFQ de 3\$ pour les coureurs ne possédant pas une licence de course de SFQ.
- Les frais d'utilisation du système Zone4, soit environ 3\$ (voir section Zone4 Registration Form).

Les frais d'inscriptions sont non-remboursables.

Aucune inscription ne sera possible après le 15 janvier et le matin de la course.

Annulation de la course :

Advenant une situation qui pourrait empêcher la tenue de la compétition, l'annulation ou le report de la course sera annoncée par courriel et via les sites internet de :

- Skibec <https://skibecnordique.ca/circuit-regional/>
- Skibec <https://www.facebook.com/skibec-nordique-227417217461561/>
- Ski de fond Québec <http://www.skidefondquebec.ca/organisation>
- Club Nordique du Moulin www.nordiquedumoulin.com

Remise des dossards :

Sur le site des Sentiers du Moulin, samedi 17 janvier 2026 de 8h00 à 9h00 dans le pavillon des Sentiers du Moulin. Les dossards des clubs seront remis par club et non par individu.

Le compétiteur qui ne remettra pas son dossard à la fin de la course devra déboursier des frais de 50\$ pour le remplacement de celui-ci.

Ordre de départ:

L'établissement de l'ordre de départ dans chaque catégorie sera fait par tirage au sort automatique via Zone4.

Installations :

Le stationnement est disponible sur le site (le covoiturage est recommandé).

Des toilettes seront accessibles dans le pavillon des Sentiers du Moulin. Le restaurant La Buvette, situé à même le pavillon principal des Sentiers du Moulin, sera ouvert pour vous offrir repas et boissons.

Tables de Fartages : Des tables de fartages sont disponibles dans le pavillon principal des Sentiers du Moulin. Deux (2) chapiteaux non-chauffés seront aussi disponibles. Les équipes sont responsables d'apporter leurs bancs de fartage et leurs extensions électriques.

Un ravitaillement sera offert à l'arrivée à la fin de la course.

Les départs se feront près du chalet Waterloo. Les athlètes sont responsables de bien connaître leurs parcours respectifs.

Parcours : Les distances des différentes catégories de la course seront composées des quatre (4) parcours en annexe A et B.

Identification du parcours : Les limites du parcours seront identifiées par des drapeaux et flèches aux couleurs des parcours. Des officiels seront positionnés sur les parcours pour assurer la bonne tenue de la course et la sécurité des participants.

Reconnaissance du parcours : Les coureurs pourront faire un tour de reconnaissance sur le parcours le matin de la course seulement. Tous devront être sortis des parcours avant 09h30. Ils peuvent être accompagnés par un parent ou un entraîneur.

Traçage : Les parcours seront damés pour la pratique de la technique classique.

Réglementation :

Fartage : L'utilisation de tout farts fluorés est interdite. [Information sur les directives de Nordic Canada](#)

Contrôleurs de courses : Les contrôleurs de courses seront distribués aux points critiques des parcours et vérifieront que l'épreuve se déroule selon les règlements et dans l'esprit sportif. Les contrôleurs de course seront identifiés d'un brassard jaune.

Premiers soins : Les premiers soins sont assumés par la patrouille des Sentiers du Moulin. En cas de blessure les participants sont tenus de porter assistance et d'aviser le premier contrôleur de course rencontré.

Remise des médailles :

Environ 30 minutes après la fin des épreuves, les rubans et médailles seront distribuées à :

- Rubans de participation à tous les athlètes des catégories M8.

- Médailles et rubans pour les catégories M10 à M14. Médailles pour les positions 1,2,3 et rubans pour les 4e et 5e places.
- Aucune médaille ne sera remise pour les autres catégories.

La remise des médailles sera basée sur les résultats non-officiels. À moins d'exception spéciale, les athlètes devront être présents afin de recevoir leurs médailles. En cas d'absence d'un(e) gagnant(e), sa médaille ou ruban sera remis à un représentant de son club d'appartenance.

Information et réunion des entraîneurs: Une réunion des entraîneurs se tiendra en ligne vendredi 16 janvier 2026 à 18h30. Chaque club devra acheminer le nom, l'adresse courriel, et le numéro de cellulaire de son (ses) entraîneur(s) chef au directeur d'épreuve avant le 14 janvier 2026 à l'adresse courriel suivante:
rdurocher@hotmail.com

Information touristique :

Pour renseignements supplémentaires : www.sentiersdumoulin.com

Documents annexés :

- A- Programme de compétition
- B- Plan des parcours
- C- Plan de site
- D- Correspondance des catégories vs année de naissance



1^{ère} Tranche du circuit Demers 2026

A- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

<u>Catégories</u> <u>(Année de naissance)</u>	<u>Genre</u>	<u>Distances</u>	<u>Parcours</u>	
			<u>Premier</u> <u>Tour</u>	<u>Deuxième</u> <u>tour</u>
M8 (2018-2019)	H/F	1.0 km	1.0 km	
M10 (2016-2017)	H/F	2.3 km	2.3 km	
M12 (2014-2015)	H/F	2.3 km	2.3 km	
M14 (2012-2013)	H/F	3.7 km	3.7 km	
M16 (2010-2011)	H/F	3.7 km	3.7 km	
M18 (2008-2009)	H/F	7.0 km	7.0 km	
M20 (2006-2007)	H/F	7.0 km	7.0 km	
Open (20 ans et +)	H	14.0 km	7.0 km	7.0 km
	F	10.7 km	7.0 km	3.7 km
Maître (1995 et moins)	H	14.0 km	7.0 km	7.0 km
	F	10.7 km	7.0 km	3.7 km
Maître volet participatif (2006 et -)	H/F	3.7 km	3.7 km	

B- PLAN DES PARCOURS



1^{ère} Tranche du circuit Demers 2026

17 janvier 2026 / Départ par intervalle / Technique Classique

Parcours et distances		
Parcours	Distance	Dénivelé +/-
BLEU	1.0 km	7 m
VERT	2.3 km	61 m
JAUNE	3.7 km	90 m
ROUGE	7.0 km	135 m

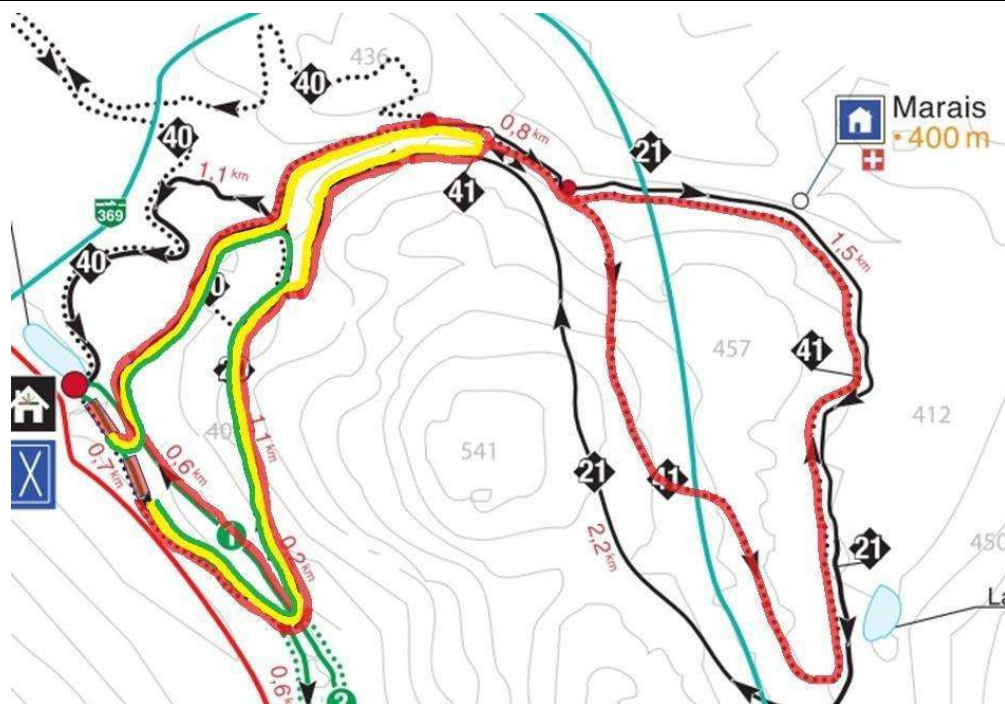
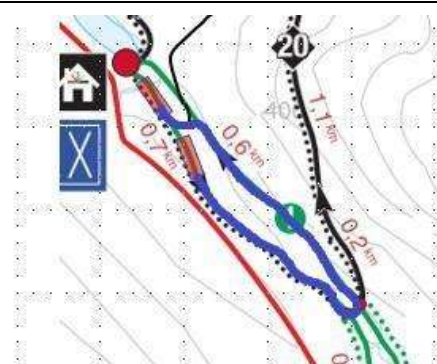
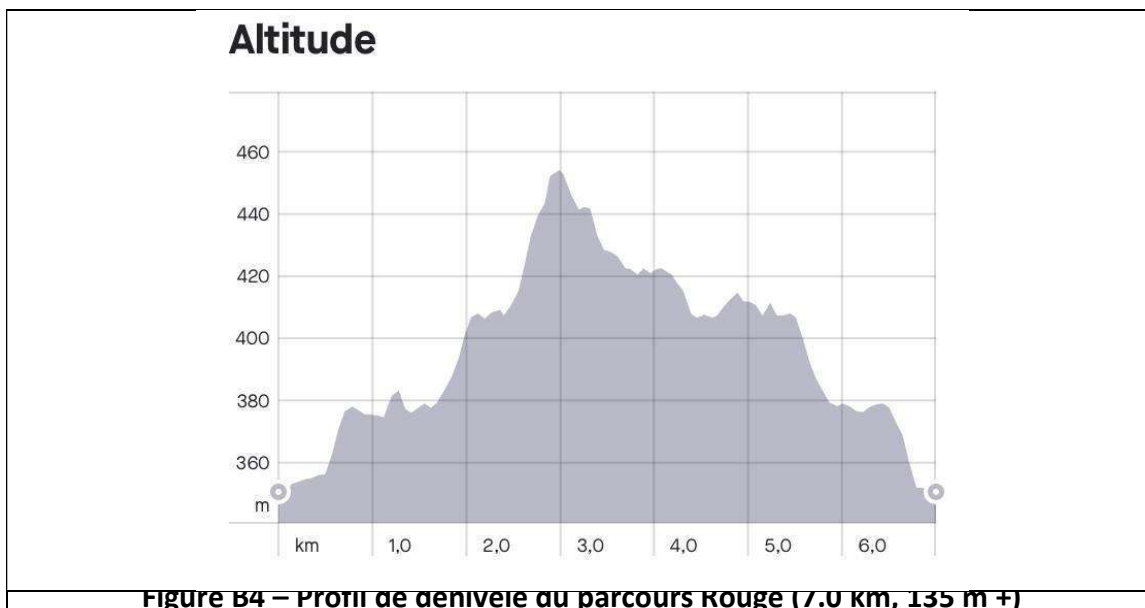


Figure B1 : Plan des parcours



Distances	Parcours Tour #1	Parcours Tour #2	Dénivelé Total (+)
-----------	---------------------	---------------------	-----------------------

1.0 km			7 m
2.2 km			61 m
3.7 km			90 m
7.0 km			135 m
10.7 km			225 m
14.0 km			270 m
Tableau B1 - Sommaire des distances et combinaisons de parcours			

C - PLAN DU SITE



1^{ère} Tranche du circuit Demers 2026

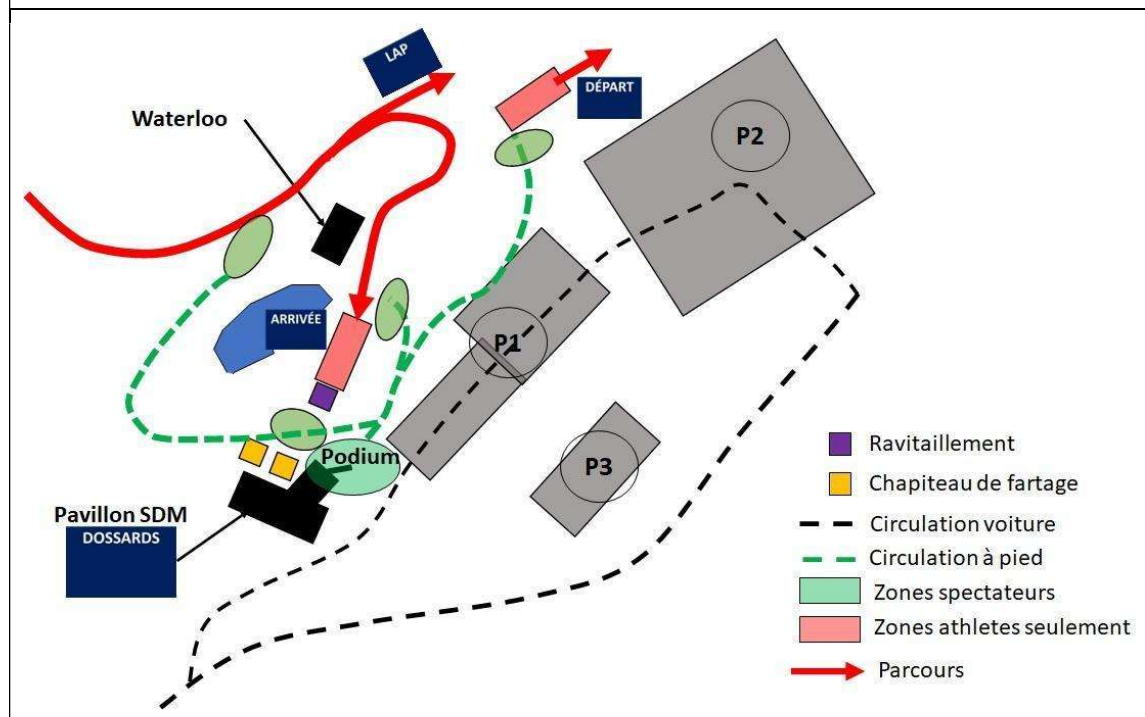


Figure C1 - Plan du site principal

D - CORRESPONDANCE DES CATÉGORIES VS ANNÉE DE NAISSANCE

Catégorie Fille / Femme	Année de Naissance	Catégorie Garçon / Homme	Année de Naissance
M8F	2018 – 2019(*2020)	M8G	2018 – 2019(*2020)
M8F1	2019 (*2020)	M8G1	2019 (*2020)
M8F2	2018	M8G2	2018
M10F	2016– 2017	M10G	2016– 2017
M10F1	2017	M10G1	2017
M10F2	2016	M10G2	2016
M12F	2014 – 2015	M12G	2014 – 2015
M12F1	2015	M12G1	2015
M12F2	2014	M12G2	2014
M14F	2012 – 2013	M14G	2012 – 2013
M14F1	2013	M14G1	2013
M14F2	2012	M14G2	2012
M16F	20010– 2011	M16G	20010– 2011
M16F1	2011	M16G1	2011
M16F2	2010	M16G2	2010
M18F	2008 – 2009	M18H	2008 – 2009
M18F1	2009	M18H1	2009
M18F2	2008	M18H2	2008
M20F	2006– 2007	M20M	2006– 2007
M20F1	2007	M20H1	2007
M20F2	2006	M20H2	2006
Ouvert Femme	2005 et avant	Ouvert Homme	2005 et avant
M23F	2003-2005	M23H	2003-2005
Senior F	20 ans et +	Senior H	20 ans et +
Maître Femme	1995 et avant	Maître Homme	1995 et avant
Maître F 1	30 à 39 ans	Maître H 1	30 à 39 ans
Maître F 2	40 à 49 ans	Maître H 2	40 à 49 ans
Maître F 3	50 à 59 ans	Maître H 3	50 à 59 ans
Maître F 4	60 à 69 ans	Maître H 4	60 à 69 ans
Maître F 5	70 ans et +	Maître H 5	70 ans et +

* l'année 2020 est admis comme M8