



## AVIS DE COURSE DE SKI DE FOND CLUB NORDIQUE DU MOULIN

1<sup>ère</sup> Tranche du circuit Demers et finale des Jeux Régionaux pour  
les Jeux du Québec



**JEUX  
RÉGIONAUX**  
CAPITALE-NATIONALE



**JEUX  
RÉGIONAUX**  
CHAUDIÈRE - APPALACHES



**Le 20 janvier 2024**

**Organisé par :** Le Club Nordique du Moulin

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

**Personnes responsables :**

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| Directeur d'épreuve           | Philippe Gauthier (Jury) |
| Déléguée technique            | Caroline Fournier (Jury) |
| Responsable du Circuit        | Hugues Bernard (Jury)    |
| Chef du chronométrage         | Gilles Laliberté         |
| Chef de parcours              | Dave Brisson             |
| Chef de stade                 | André Maher              |
| Chef Départ-Arrivée           | Marie-Pier Fraser        |
| Secrétaire d'épreuve          | Marie-Hélène Boucher     |
| Chef contrôleur / Dir Adjoint | Lyne Olivier             |
| Chef sécurité et support      | Carole Roth              |

**Programme de compétition:**

Voir Annexe A

**Informations :**

Philippe Gauthier

Tél. : 403 801-3355

Courriel: [philippe.jean.gauthier@gmail.com](mailto:philippe.jean.gauthier@gmail.com)

Site Web Circuit Demers:

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

**Horaire et format des courses :**

Date : Samedi le 20 janvier 2024

Premier départ prévu : 10h00

Style : Technique classique

Départ : AED.

**Sélection pour les Jeux du Québec**

Pour les jeunes des catégories M14 et M16 (années de naissances : 2009-2010-2011).

Cette course tiendra office de finale des Jeux Régionaux pour la qualification des Jeux du Québec, pour les régions de la Capitale Nationale et de Chaudière-Appalaches

Pour ces qualifications, il est très important que les athlètes inscrivent le code postal de leur résidence principale lors de l'inscription en ligne afin de pouvoir répartir les résultats dans ces deux régions distinctes.

**Admissibilité :**

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/event/2024/VZZ28V/>

La date limite d'inscription est le jeudi 17 janvier 2024 à 21h00. Des frais supplémentaires de \$5.00 seront chargés à compter du mardi 16 janvier 2024 à 23h59. Aucune inscription ne sera acceptée le matin de la course.

La liste des heures de départ sera affichée sur le site de Zone 4 le vendredi 19 janvier 2024 et sur place le 20 janvier 2024.

**Frais d'inscription :**

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

Ils sont de :

- 14.00\$ + ≈ 3.00 \$ de frais d'inscriptions en ligne, pour les catégories M8

- 20.00\$ + ≈ 3.00 \$ de frais d'inscriptions en ligne pour les M10-M20
- 30.00\$ + ≈ 3.00 \$ de frais d'inscriptions en ligne pour les Open, Maîtres et le volet participatif.

À ces frais s'ajoutent le coût d'une licence de course SFP d'un jour de 3.00\$ pour les coureurs ne possédant pas déjà leur licence de course et pour tous les coureurs, même ceux possédant une licence de course de Nordiq Canada, les frais de licence de compétition niveau 3 de Nordiq Canada de 3\$.

***Les frais d'inscriptions sont non-remboursables.***

### **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 :

- Page d'événement Zone 4: <https://zone4.ca/event/2024/VZZ28V/>
- 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](http://www.nordiquedumoulin.com)

### **Remise des dossards :**

Sur le site des Sentiers du Moulin, Samedi 20 janvier 2023 8h00 à 9h00 dans le Pavillon des Sentiers du Moulin.

Le compétiteur qui ne remettra pas son dossard à la fin de la course devra déboursier des frais de 30\$ pour le remplacement de celui-ci. Les dossards des clubs seront remis par club et non par individu.

### **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. Des espaces seront aussi disponibles pour le fartage dans le Waterloo ainsi que deux (2) chapiteaux non-chauffés. 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 :**

**Lignes directrices pour l'utilisation de farts de glisse et de retenu:**

**L'utilisation de farts fluorés est interdite** lors des compétitions sanctionnées par Nordiq Canada.

**NON PERMIS:**

- Farts de retenue fluorés
- 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 fluor et les durcisseurs fluor pour temps froid
- Les poudres adhérentes au fluor

[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 distribués à :

- Rubans de participation à tous les athlètes des catégories M8.
- Il y aura remise de médailles et de rubans pour les cinq premiers : Médaille de bois avec couleur indiquant le rang (jaune, vert, bleu, ...) pour chaque catégorie. Les médailles ou récompenses sont remises aux gagnants des catégories M10 à M16.

Aucune médaille ne sera remise pour les autres catégories.

En plus des médailles du Circuit Demers Bicyclettes et Ski de fond, des médailles des Jeux du Québec sont décernées aux trois premiers de chaque région pour chaque année participante (2009-2010-2011), garçons et filles.

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.

**Information touristique :**

Pour renseignements supplémentaires : [www.sentiersdumoulin.com](http://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



JEUX  
RÉGIONAUX  
CAPITALE-NATIONALE



JEUX  
RÉGIONAUX  
CHAUDIÈRE - APPALACHES



## 1<sup>ère</sup> Tranche du circuit Demers et finale des jeux régionaux des Jeux du Québec

### A- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

| <u>Catégories</u><br><u>(Année de naissance)</u> | <u>Genre</u> | <u>Distances</u> | <u>Parcours</u>     |                      |
|--|--------------|------------------|---------------------|----------------------|
|  |              |                  | <u>Premier Tour</u> | <u>Deuxième tour</u> |
| M8 (2016-2017)                                   | H/F          | 1.0 km           | 1.0 km              |                      |
| M10 (2014-2015)                                  | H/F          | 2.3 km           | 2.3 km              |                      |
| M12 (2012-2013)                                  | H/F          | 2.3 km           | 2.3 km              |                      |
| M14 (2010-2011)                                  | H/F          | 3.7 km           | 3.7 km              |                      |
| M16 (2008-2009)                                  | H/F          | 3.7 km           | 3.7 km              |                      |
| M18 (2006-2007)                                  | H/F          | 7.0 km           | 7.0 km              |                      |
| M20 (2004-2005)                                  | 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 (1993 et moins)                           | H            | 14.0 km          | 7.0 km              | 7.0 km               |
|  | F            | 10.7 km          | 7.0 km              | 3.7 km               |
| Adulte volet participatif (2005 et -)            | H/F          | 3.7 km           | 3.7 km              |                      |

B- PLAN DES PARCOURS



1<sup>ère</sup> Tranche du circuit Demers et finale des jeux régionaux des Jeux du Québec

20 janvier 2024 / 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        |

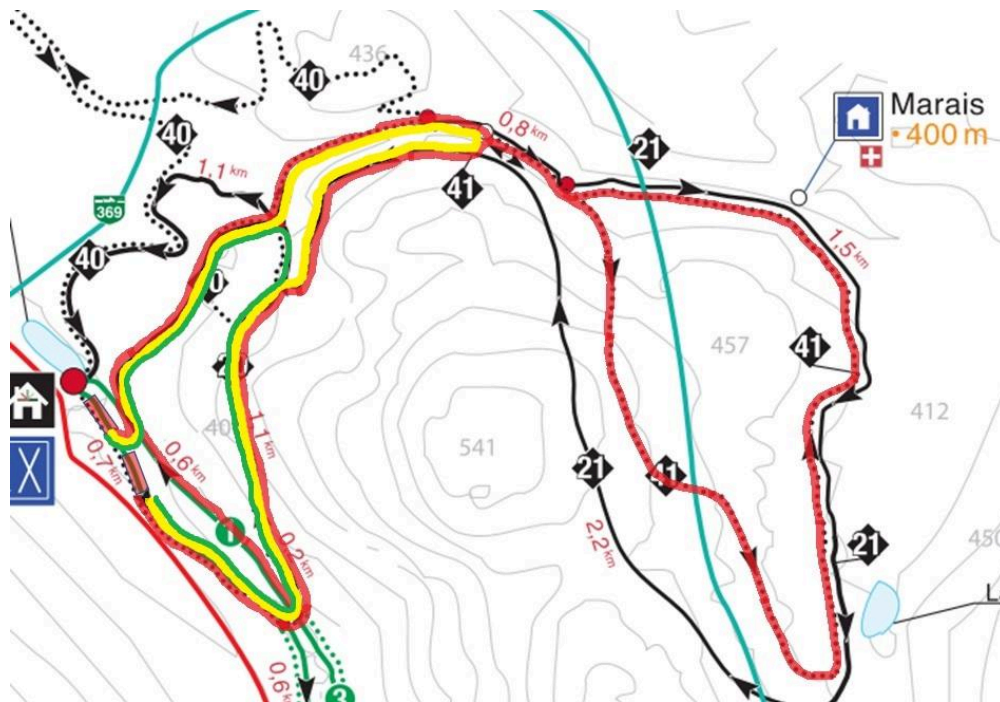
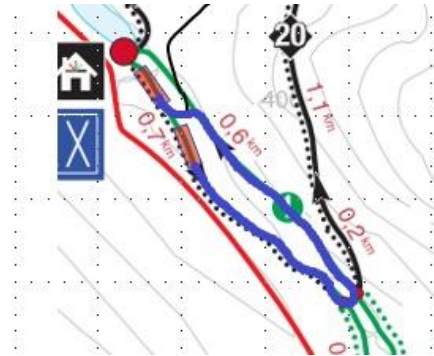


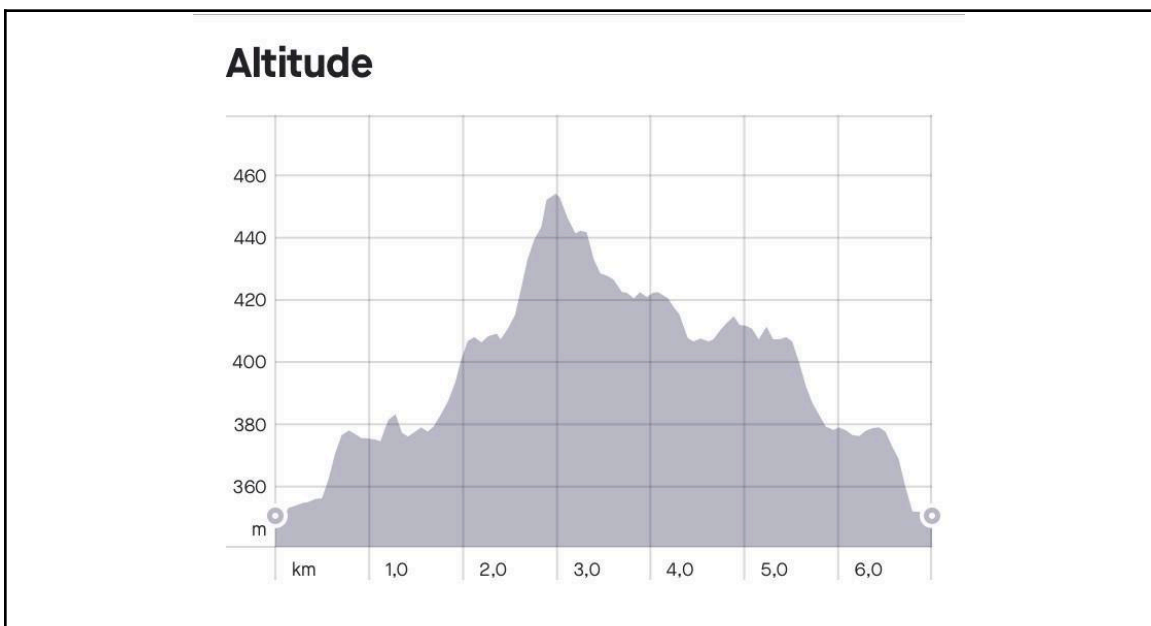
Figure B1 : Plan des parcours



**Figure B2 – Profil de dénivelé du parcours Jaune (2.3 km, 61 m +)**



**Figure B3 – Profil de dénivelé du parcours Vert (3.7 km, 90 m +)**



**Figure B4 – Profil de dénivelé du parcours Rouge (7.0 km, 135 m +)**



| <b>Distances</b> | <b>Parcours<br/>Tour #1</b> | <b>Parcours<br/>Tour #2</b> | <b>Dénivelé<br/>Total (+)</b> |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| <b>1.0 km</b>    |                             |                             | 7 m                           |
| <b>2.2 km</b>    |                             |                             | 61 m                          |
| <b>3.7 km</b>    |                             |                             | 90 m                          |
| <b>7.0 km</b>    |                             |                             | 135 m                         |
| <b>10.7 km</b>   |                             |                             | 225 m                         |
| <b>14.0 km</b>   |                             |                             | 270 m                         |

Tableau B1 - Sommaire des distances et combinaisons de parcours

C - PLAN DU SITE



JEUX REGIONAUX  
CAPITALE-NATIONALE



JEUX REGIONAUX  
CHAUDIERE - APRILACHES



1<sup>ère</sup> Tranche du circuit Demers et finale des jeux régionaux des Jeux du Québec

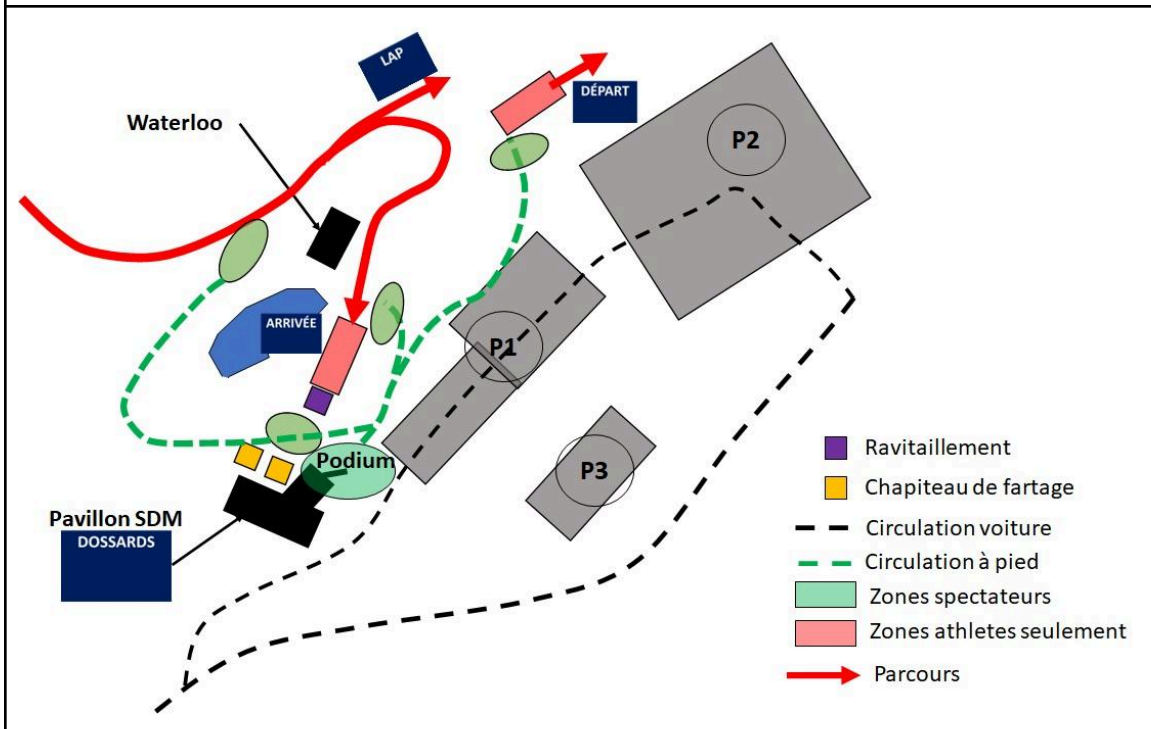


Figure C1 - Plan du site principal

**D - CORRESPONDANCE DES CATÉGORIES VS ANNÉE DE NAISSANCE AU 31 DÉCEMBRE 2022**

| Catégorie Fille / Femme | Année de Naissance        | Catégorie Garçon / Homme | Année de Naissance        |
|-------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>M8F</b>              | <b>2016 – 2017(*2018)</b> | <b>M8G</b>               | <b>2016 – 2017(*2018)</b> |
| M8F1                    | 2017(*2018)               | M8G1                     | 2017(*2018)               |
| M8F2                    | 2016                      | M8G2                     | 2016                      |
| <b>M10F</b>             | <b>2014– 2015</b>         | <b>M10G</b>              | <b>2014– 2015</b>         |
| M10F1                   | 2015                      | M10G1                    | 2015                      |
| M10F2                   | 2014                      | M10G2                    | 2014                      |
| <b>M12F</b>             | <b>2012 – 2013</b>        | <b>M12G</b>              | <b>2012 – 2013</b>        |
| M12F1                   | 2013                      | M12G1                    | 2013                      |
| M12F2                   | 2012                      | M12G2                    | 2012                      |
| <b>M14F</b>             | <b>2010 – 2011</b>        | <b>M14G</b>              | <b>2010 – 2011</b>        |
| M14F1                   | 2011                      | M14G1                    | 2011                      |
| M14F2                   | 2010                      | M14G2                    | 2010                      |
| <b>M16F</b>             | <b>2008– 2009</b>         | <b>M16G</b>              | <b>2008– 2009</b>         |
| M16F1                   | 2009                      | M16G1                    | 2009                      |
| M16F2                   | 2008                      | M16G2                    | 2008                      |
| <b>M18F</b>             | <b>2006 – 2007</b>        | <b>M18H</b>              | <b>2006 – 2007</b>        |
| M18F1                   | 2007                      | M18H1                    | 2007                      |
| M18F2                   | 2006                      | M18H2                    | 2006                      |
| <b>M20F</b>             | <b>2004– 2005</b>         | <b>M20M</b>              | <b>2004– 2005</b>         |
| M20F1                   | 2005                      | M20H1                    | 2005                      |
| M20F2                   | 2004                      | M20H2                    | 2004                      |
| <b>Ouvert Femme</b>     | <b>2003 et avant</b>      | <b>Ouvert Homme</b>      | <b>2003 et avant</b>      |
| M23F                    | 2001-2003                 | M23H                     | 2001-2003                 |
| Senior F                | 20 ans et +               | Senior H                 | 20 ans et +               |
| <b>Maître Femme</b>     | <b>1993 et avant</b>      | <b>Maître Homme</b>      | <b>1993 et avant</b>      |
| 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 2018 est admis comme M8

