



***Troisième tranche du Circuit de ski de fond  
JH Lamontagne Sports***

*Coupe Ciment Québec*

**AVIS DE COURSE**



***Station touristique Duchesnay***

***28 janvier 2012***

<b>Organisée par</b>	Club de ski de fond Hus-ski
<b>Sanctionnée par</b>	Ski de fond Québec
<b>Lieu</b>	Station touristique Duchesnay
<b>Personnes responsables</b>	Délégué technique : Gilles Laliberté Directeur de l'événement : Roger Lemieux Chef de stade et de piste: Roger Lemieux Chef de chronométrage électronique : Gilles Laliberté Secrétaire d'épreuve : Natalie-Anne Papineau
<b>Programme des compétitions</b>	Voir documents annexés.
<b>Information</b>	Roger Lemieux Tél : (418)875-0075 Courriel : lemieuxretouche@gmail.com  Lise Rivard Tél. : (418) 875-2324 Courriel : labrivard@hotmail.com  Gilles Laliberté Tél. : (418) 875-2324 Courriel : glaliberte@gmail.com  www.hus-ski.net

### **Admissibilité**

Les compétiteurs doivent détenir une licence de course provinciale ou encore se procurer une licence d'un jour provinciale sur place (payable avant la remise des dossards). 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. L'évènement est ouvert aux catégories Atome, Pee-Wee, Midget, Juvénile, Junior, Senior et Maître. Les surclassements sont autorisés

### **Volet paranordique**

Les compétiteurs doivent détenir une licence de course provinciale ou encore se procurer une licence d'un jour provinciale sur place (payable avant la remise des dossards). 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 suivantes sont représentées : relève et compétition.

### **Frais d'inscription**

Les frais d'inscription sont de 8\$ pour tous les membres des clubs du Circuit JH Lamontagne faisant partie des catégories Atome à Junior A et de 10\$ pour les Senior et Maître du Circuit.

Ils sont de 15\$ pour tous les participants qui ne sont pas membres d'un club du circuit, quelle que soit leur catégorie (atome à maître inclus).

S'ajoutent au besoin les frais de licence d'un jour au coût de 5\$. Les frais d'inscription sont payables à l'ordre de « Club de ski de fond Hus-ski » **et sont non remboursables**. Toutes les inscriptions de club ou individuelles doivent être payées en argent ou par chèque, **avant 8h30, le 28 janvier 2012**

**À noter que chaque club est responsable de remettre un paiement unique pour l'ensemble de son club. Également, les clubs devront payer pour tous les noms qui figureront sur leur liste d'inscription (y compris les maîtres), qu'ils soient présents ou non.**

Si payé par la poste :

**Club de ski de fond Hus-ski  
A/S Lise Rivard  
7 des Pins, Fossambault-sur-le-Lac  
Québec, G3N 1Y2**

### **Inscriptions**

La date limite d'inscription est fixée au **mercredi 25 janvier 2012, 21h00**, (poste, téléphone ou courriel).

**Aucune inscription ne sera acceptée après cette échéance.**

Veillez utiliser les formulaires en annexe pour l'inscription des athlètes (individuelle ou club) et faire parvenir les inscriptions à :

**Par la poste :**

**Club de ski de fond Hus-ski  
Lise Rivard  
7 des Pins, Fossambault-sur-le-Lac  
Québec, G3N 1Y2**

**Par courriel :**

**Lise Rivard**  
labrivard@hotmail.com

**Annulation de la course**

Advenant des conditions de neige et/ou climatiques défavorables, l'annulation de l'évènement sera diffusée sur les sites Internet du club de ski de fond Hus-Ski ([www.hus-ski.net](http://www.hus-ski.net)). La décision d'annuler sera prise au plus tard le vendredi 27 janvier 2012.

**Parcours et installations**

Le stationnement des athlètes et parents est disponible à la Station touristique Duchesnay. Les courses auront lieu dans la piste n° 12 et dans la piste Hus-Ski selon les catégories ainsi que pour le volet paranordique. Les départs se donneront sur le plateau devant le pavillon Le Caribou. Les athlètes et les entraîneurs (es) sont responsables de bien connaître leur parcours. **Assurez-vous de consulter les cartes des parcours produites à cet effet! (voir cartes en annexe)**

**Remise des dossards**

Samedi le 28 décembre 2012, de 07h30 à 08h30  
Salle au deuxième étage du pavillon l'Horizon. 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.**

**Remise des médailles**

Trente minutes après la fin de l'épreuve. Selon le nouveau modèle de course, les médailles seront distribuées aux trois premiers de chacune des catégories admissibles. De plus, un ruban sera remis au premier de chaque sous-catégorie par année de naissance pour les catégories Atome à Junior. La remise des médailles sera basée sur les résultats non officiels. A moins d'exception spéciale, les athlètes devront être présents afin de recevoir leurs médailles.

**Coupe Ciment Québec**

La Coupe Ciment Québec sera attribuée au meilleur temps Homme – 15 km et au meilleur temps Femme – 10 km.

**Horaire et  
format des courses**

**Samedi, le 28 janvier 2012**

- style classique
- départs individuels aux 30 secondes pour les bouts de chou
- départs aux 30 secondes, deux par deux pour les catégories Atome à Maître
- départs individuels aux 30 secondes pour les participants à la course paranordique
- premier départ – paranordiques – à 9h30 suivie par les bouts de chou
- premier départ – autres – à 10h00

**Salle de fartage**

Salle de fartage disponible au **sous-sol** du pavillon Horizon. **Les équipes sont responsables d'apporter leurs bancs de fartage et leurs extensions électriques.** À noter, qu'aucun skieur ou membre d'équipe ne seront tolérés dans la salle de fartage à l'étage du pavillon l'Horizon.

**Premiers soins**

Les premiers soins seront assumés par la Patrouille Canadienne de Ski (O.P.C.S.).

**Services disponibles**

Salle de fartage, restaurant de type casse-croûte, atelier de location.

**Information touristique**

Pour renseignements supplémentaires sur hébergement ou autres : **<http://www.sepaq.com/>**

**Autres informations**

La Station touristique Duchesnay est située à Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (sortie 295 de l'autoroute 40 vers Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier par la route Fossambault direction nord).

**Documents annexés**

- A-** Programme des compétitions
- B-** Programme des compétitions – volet paranordique
- C -** Formulaire d'inscription (club)
- D-** Formulaire d'inscription (individuel)
- E-** Formulaire d'inscription – paranordique (club)
- F-** Formulaire d'inscription – paranordique (individuel)
- G-** Cartes des pistes ( à venir )



Quatrième tranche du Circuit de ski de fond  
JH Lamontagne Sports

Coupe Ciment Québec

28 janvier 2012

A- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

Catégories		Style classique Distance en km
Bout de chou	F et H	1 Parcours noir
Atome	H	1 (partie de la piste Hus-Ski) jaune
	F	1 (partie de la piste Hus-Ski) jaune
Pee-Wee	H	1,7 (piste Hus-Ski) vert
	F	1,7 (piste Hus-Ski) vert
Midget	H	3,4 (2 fois la piste Hus-Ski) vert
	F	3,4 (2 fois la piste Hus-Ski) vert
Juvénile	H	6,2 (piste 12 et retour piste Hus-Ski) rouge
	F	6,2 (piste 12 et retour piste Hus-Ski) rouge
Junior Dame	F	6,2 (piste 12 et retour piste Hus-Ski) rouge
Junior Homme	H	10,7 (2 fois piste 12 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel
Senior, Senior U23 et Maîtres 1-2-3-4	H	15,2 (3 fois piste 12 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel
	F	10,7 (2 fois piste 12 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel
Maîtres 5	H	10,7 (2 fois piste 12 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel
	F	10,7 (2 fois piste 12 et retour piste Hus-Ski) rouge / lap au tunnel



Quatrième tranche du Circuit de ski de fond  
JH Lamontagne Sports

Coupe Ciment Québec

28 Janvier 2012

B- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS – VOLET PARANORDIQUE

Catégories		Classique Distance en km
Relève 1	F	1 km (Piste numéro 1 jusqu'au tunnel) Parcours noir
	H	1 km (Piste numéro 1 jusqu'au tunnel) Parcours noir
Relève 2	F	2,5 km (1 fois la piste numéro 1) Parcours bleu
	H	2,5 km (1 fois la piste numéro 1) Parcours bleu
Compétition	F	5,5 km (3 fois la piste numéro 1) Parcours bleu / lap au tunnel
	H	5,5 km (3 fois la piste numéro 1) Parcours bleu / lap au tunnel

Les parcours seront affichés le matin de la course.





Quatrième tranche du Circuit de ski de fond  
JH Lamontagne Sports

Coupe Ciment Québec

28 Janvier 2012

**D - INSCRIPTION INDIVIDUELLE**

Nom \_\_\_\_\_ Sexe : Homme \_\_\_\_\_ Femme \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance (année/mois/jour) : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

(No. Rue, Ville)

Province : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_ Fax : \_\_\_\_\_

Licence SFQ : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

Par la poste :  
Club de ski de fond Hus-ski  
Lise Rivard  
7 des Pins, Fossambault-sur-le-Lac  
Québec, G3N 1Y2

Par courriel : labrivard@hotmail.com





Quatrième tranche du Circuit de ski de fond  
JH Lamontagne Sports

Coupe Ciment Québec

28 janvier 2012

**F - INSCRIPTION INDIVIDUELLE – PARANORDIQUE**

Nom \_\_\_\_\_ Sexe : Homme \_\_\_\_\_ Femme \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_ Date de  
naissance (année/mois/jour) : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Province : \_\_\_\_\_ (No. Rue, Ville)  
Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_  
Fax : \_\_\_\_\_

Licence SFQ : \_\_\_\_\_

Catégorie : \_\_\_\_\_

Par la poste :  
Club de ski de fond Hus-ski  
Lise Rivard  
7 des Pins, Fossambault-sur-le-Lac  
Québec, G3N 1Y2

Par courriel : labrivard@hotmail.com