



**COUPE SKINOUK**  
**26-27 JANVIER 2019**  
**Relais plein air**  
**du parc de la Gatineau**



## **AVIS DE COURSE**





Chers skieurs, chères skieuses,

Le Club Skinouk vous invite chaleureusement à participer à sa 26<sup>e</sup> Coupe Skinouk.

Les courses auront lieu les samedi 26 et dimanche 27 janvier 2019, au Relais plein air du parc de la Gatineau, à Gatineau, Québec.

En plus de faire partie du Championnat du district de la capitale nationale (DCN), la Coupe Skinouk offrira des points canadiens pour les catégories midget à maître. Elle servira aussi de Finale régionale des Jeux du Québec, afin de qualifier les athlètes de la région pour les Jeux du Québec 2019, et de Championnat régional scolaire.

**Nouveauté cette année, dans un effort pour assurer des courses plus équitables, un protocole de fartage sera en vigueur pour les catégories midget et juvénile.**

Le Club Skinouk est heureux d'accueillir tous les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les membres de leurs familles

Pierre Millette  
Président du Club Skinouk

Frédéric Forge  
Chef de compétition



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

<b>Épreuve</b>	Coupe Skinouk
<b>Organisateur</b>	Club Skinouk
<b>Date</b>	Samedi 26 et dimanche 27 janvier 2019
<b>Lieu</b>	Relais plein air du parc de la Gatineau <a href="#">397, Cité des Jeunes Boulevard Gatineau (secteur Hull), Québec</a>
<b>Sanction</b>	Ski de fond Canada (SFC) et Ski de fond Québec (SFQ)
<b>Enjeux</b>	Points canadiens (catégories midget à maître) Manche du circuit du District de la capitale nationale Finale régionale des Jeux du Québec Championnat régional scolaire RSEQ-Outaouais
<b>Format des courses</b>	Samedi : Départ par intervalle, technique classique Dimanche : Départ groupé, technique libre
<b>Renseignements et communication</b>	Courriel : <a href="mailto:evenements@skinouk.ca">evenements@skinouk.ca</a>  Renseignements généraux au sujet de l'épreuve : <ul style="list-style-type: none"><li>• Site Internet : <a href="http://club.skinouk.ca/">http://club.skinouk.ca/</a></li><li>• Facebook : <a href="https://www.facebook.com/Skinouk/">https://www.facebook.com/Skinouk/</a></li></ul> Inscription, avis de course, cartes, listes de départs et autres informations techniques : <ul style="list-style-type: none"><li>• Page d'événement : <a href="https://zone4.ca/event/coupe_skinouk_2019/">https://zone4.ca/event/coupe_skinouk_2019/</a></li></ul> Les autres communications se feront par courriel aux entraîneurs et participants.
<b>Mesures de contingence</b>	Tous les renseignements à l'égard du changement de site ou de date si nécessaire seront annoncés le 19 janvier 2019 sur le <a href="#">site Web du Club Skinouk</a> .



## ADMISSIBILITÉ

Les courses sont ouvertes à tous. Les conditions suivantes s'appliquent :

Licence Ski de Fond Québec	<b>Les skieurs résidant au Québec</b> doivent posséder la licence de SFQ ou se procurer une licence de jour SFQ (5\$ par course) lors de l'inscription en ligne.
Licence Ski de Fond Canada	<b>Tous les skieurs d'âge midget et plus</b> doivent détenir une licence annuelle de compétition valide émise par SFC ou se procurer une licence journalière de SFC (5\$ par course) lors de l'inscription en ligne.
Points Canadiens	Les points canadiens sont comptabilisés seulement pour les détenteurs de licence annuelle SFC valide.
Jeux du Québec (Admissibilité au classement)	Skieur possédant une adresse permanente au Québec et dans la région 07 de l'Outaouais (le bulletin scolaire du skieur tranchera tout litige quant à l'admissibilité). Pour pouvoir être sélectionné afin de participer à la Finale des Jeux du Québec, l'athlète doit préalablement être identifié Espoir par SFQ (voir les <a href="#">critères d'identification de niveau Espoir de SFQ</a> )
Championnat régional-RSEQ Outaouais (Admissibilité au classement)	Skieur étudiant dans une institution scolaire dans la région 07 de l'Outaouais. Cocher la case Championnat régional dans le formulaire d'inscription et indiquer son école d'appartenance.
Surclassement	Les surclassements sont autorisés lors de l'inscription en ligne seulement à condition que la distance couverte par la catégorie choisie ne soit pas supérieure à la limite admise pour la catégorie par le modèle de développement révisé. L'athlète qui se surclasse devra alors cocher l'année de naissance minimum de la catégorie choisie.



## ORGANISATION

### Comité organisateur

Chef de compétition	Frédéric Forge
Délégué technique	Jennifer Tomlinson
Chef adjoint de compétition	Pierre Millette
Secrétaire	Caroline Forest
Chefs de Stade	Jacques Dumont Charles Lacasse
Chefs des Parcours	Jacques Montcalm Jean-François Séguin
Chefs du Chronométrage et des résultats	Philippe Daoust Richard Fortin
Cheffe Contrôle et sécurité	Julie Chagnon

### Jury

Délégué technique	Jennifer Tomlinson
Chef de compétition	Frédéric Forge
Entraîneur	À être nommé plus tard

### Documentation technique

[Règlements canadiens de compétition](#)  
[Tier II CPL Technical Package](#) [EN ANGLAIS SEULEMENT]  
[Modèle de compétition de Ski de fond Canada](#)  
[NCD Race Series Technical Package](#)  
[Normes d'opération des Jeux du Québec – ski de fond](#)  
[Règlementation spécifique ski de fond – sport scolaire](#)



## ÉPREUVES

NOTE : Selon le nombre de participants dans chaque catégorie, les départs seront donnés par catégorie ou regroupés par sexe et distances communes.

### Circuit du District de la capitale nationale

Catégorie (Âge au 31 décembre 2018)					26 janvier Classique	27 janvier Libre
Catégorie	Genre	Âge	Année de naissance	Code	Départ par intervalle	Départ de masse
Atome	F	6	2012	AF1	1,5 km	1,5 km
		7	2011	AF2	1,5 km	1,5 km
	M	6	2012	AM1	1,5 km	1,5 km
		7	2011	AM2	1,5 km	1,5 km
Pee-Wee	F	8	2010	PWF1	1,5 km	1,5 km
		9	2009	PWF2	1,5 km	1,5 km
	M	8	2010	PWM1	1,5 km	1,5 km
		9	2009	PWM2	1,5 km	1,5 km
Mini-Midget	F	10	2008	MMF1	3,5 km	3,5 km
		11	2007	MMF2	3,5 km	3,5 km
	M	10	2008	MMM1	3,5 km	3,5 km
		11	2007	MMM2	3,5 km	3,5 km
Midget	F	12	2006	MF1	3,5 km	5 km
		13	2005	MF2	3,5 km	5 km
	M	12	2006	MM1	3,5 km	5 km
		13	2005	MM2	3,5 km	5 km
Juvénile	F	14	2004	JF1	5 km	7 km
		15	2003	JF2	5 km	7 km
	M	14	2004	JM1	5 km	7 km
		15	2003	JM1	5 km	7 km
Junior B	F	16	2002	JBF1	7,5 km	10 km
		17	2001	JBF2	7,5 km	10 km
	M	16	2002	JBM1	7,5 km	10 km
		17	2001	JBF2	7,5 km	10 km
Junior A	F	18-19	1999-2000	JAF	7,5 km	10 km
	M	18-19	1999-2000	JAM	15 km	10 km
Sénior	F	20-29	1989-1998	SF	7,5 km	10 km
	M	20-29	1989-1998	SM	15 km	10 km
Maître	F	> 30	1988 et avant	MF	7,5 km	10 km
	M	> 30	1988 et avant	MM	15 km	10 km



Finale régionale des Jeux du Québec

<b>Catégorie (Âge au 31 décembre 2018)</b>					<b>26 janvier Classique</b>	<b>27 janvier Libre</b>
<b>Catégorie</b>	<b>Genre</b>	<b>Âge</b>	<b>Année de naissance</b>	<b>Code</b>	<b>Départ par intervalle</b>	<b>Départ de masse</b>
Atome	F	6	2012	AF1	1,5 km	1,5 km
		7	2011	AF2	1,5 km	1,5 km
	M	6	2012	AM1	1,5 km	1,5 km
		7	2011	AM2	1,5 km	1,5 km
Peewee	F	8	2010	PWF1	1,5 km	1,5 km
		9	2009	PWF2	1,5 km	1,5 km
	M	8	2010	PWM1	1,5 km	1,5 km
		9	2009	PWM2	1,5 km	1,5 km
Mini-Midget	F	10	2008	MMF1	3,5 km	3,5 km
		11	2007	MMF2	3,5 km	3,5 km
	M	10	2008	MMM1	3,5 km	3,5 km
		11	2007	MMM2	3,5 km	3,5 km
Midget	F	<b>12</b>	<b>2006</b>	<b>MF1</b>	<b>3,5 km</b>	<b>5 km</b>
		<b>13</b>	<b>2005</b>	<b>MF2</b>	<b>3,5 km</b>	<b>5 km</b>
	M	<b>12</b>	<b>2006</b>	<b>MM1</b>	<b>3,5 km</b>	<b>5 km</b>
		<b>13</b>	<b>2005</b>	<b>MM2</b>	<b>3,5 km</b>	<b>5 km</b>
Juvénile	F	<b>14</b>	<b>2004</b>	<b>JF1</b>	<b>5 km</b>	<b>7,5 km</b>
		15	2003	JF2	5 km	7,5 km
	M	<b>14</b>	<b>2004</b>	<b>JM1</b>	<b>5 km</b>	<b>7,5 km</b>
		15	2003	JM1	5 km	7,5 km

Note : en gras, les années de naissances des athlètes admissibles à la Finale des Jeux du Québec.

Championnat régional scolaire

<b>Catégorie (Âge au 31 décembre 2018)</b>				<b>26 janvier Classique</b>
<b>Catégorie</b>	<b>Genre</b>	<b>Âge</b>	<b>Année de naissance</b>	<b>Départ par intervalle</b>
Colibri	F	9-8	2009-2010	1,5 km
	M	9-8	2009-2010	1,5 km
Moustique	F	11-10	2007-2008	3,5 km
	M	11-10	2007-2008	3,5 km
Benjamin	F	13-12	2005-2006	3,5 km
	M	13-12	2005-2006	3,5 km
Cadet	F	15-14	2003-2004	5 km
	M	15-14	2003-2004	5 km
Juvénile	F	17-16	2001-2002	7,5 km
	M	17-16	2001-2002	7,5 km



## HORAIRE

<b>Mardi 22 janvier</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
23h59	Fin des inscriptions hâtives	Zone4.ca
<b>Jeudi 24 janvier</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
23h59	Fin des inscriptions	Zone4.ca
<b>Vendredi 25 janvier</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
9h00	Publication du document technique	Zone4.ca et envoi par courriel
12h00	Fin des corrections à la liste de confirmation	Courriel à <a href="mailto:evenements@skinouk.ca">evenements@skinouk.ca</a>
16h00	Publication des listes de départs du samedi	Zone4.ca
<b>Samedi 26 janvier</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
7h30	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Relais plein air
9h00	Premier départ	Stade à proximité du Relais plein air
30 mn après la publication des résultats officiels	Remise des médailles	Extérieur du Relais plein air
14h00 (Heure approximative)	Fin des courses	
17h00	Publication des listes de départs du dimanche	Zone4.ca
<b>Dimanche 27 janvier</b>		
<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
7h30	Ouverture du secrétariat et remise des dossards	Relais plein air
9h00	Premier départ	Stade à proximité du Relais plein air
30 mn après la publication des résultats officiels	Remise des médailles	Extérieur du Relais plein air
15h00 (Heure approximative)	Fin des courses	



## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Frais

Jusqu'au 22 janvier 2019 :

- Atome à mini-midget : 15 \$ par course
- Midget à juvénile : 23 \$ par course (inclus des frais de 3 \$ pour couvrir les coûts du protocole de fartage)
- Junior B à maître : 20 \$ par course

Du 23 au 24 janvier 2019 :

- Atome à mini-midget : 20 \$ par course
- Midget à juvénile : 28 \$ par course (inclus des frais de 3 \$ pour couvrir les coûts du protocole de fartage)
- Junior B à maître : 25 \$ par course

Frais de licences journalières SFC et SFQ en plus

### Inscriptions

Début des inscriptions : 21 décembre 2018 sur Zone4.

Les frais d'inscription sont payables en ligne sur Zone4.

En tant que club entièrement géré par des bénévoles, les événements du Club Skinouk n'ont pas pour but de faire un profit et le club engage des frais avant le jour de la course. En cas d'annulation pour des raisons hors de son contrôle, le Comité organisateur tentera de reporter l'événement à une autre date. Si un report n'est pas possible, le Comité organisateur pourra considérer un remboursement partiel à travers les clubs en fonction des frais qui ont été engagés si l'annulation se fait 48 heures avant la tenue de l'événement. Si l'organisation doit annuler l'épreuve moins de 48 heures avant sa tenue, les frais d'inscriptions ne seront pas remboursés.

### Confirmation d'inscription

La liste des inscrits sera affichée sur Zone4.ca. **Il est recommandé de vérifier la liste** afin qu'il n'y ait aucune erreur auquel cas vous êtes priés de communiquer avec les organisateurs **au plus tard le 25 janvier 2019 à midi** à [evenements@skinouk.ca](mailto:evenements@skinouk.ca)

### Date limite

La date limite d'inscription est le **jeudi 24 janvier 2019 à 23 h 59**. Toute demande d'inscription après cette date devra être approuvée par le jury, des frais supplémentaires de 25\$ par course devront être payés et l'athlète renonce à un classement préférentiel.



## DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

<b>Réunion des entraîneurs</b>	Un document technique comprenant les renseignements les plus pertinents sera envoyé à tous les participants et entraîneurs au plus tard le 25 janvier 2019. Ce document tiendra lieu de réunion des entraîneurs.
<b>Parcours</b>	Voir Annexe II.
<b>Stade</b>	Voir Annexe III.
<b>Protocole de fartage</b>	<p><b>Pour les catégories midget et juvénile :</b> un protocole de fartage commun sera mis en place. Les skis de course de tous les skieurs de ces catégories seront préparés (cires de glisse et de poussée) par une équipe de techniciens des différents clubs de la région (Nakkertok Nordic, Chelsea Nordiq, Kanata Nordic et Skinouk). Les skieurs ne pourront prendre le départ que si leurs skis ont été préparés selon le protocole. Les détails et informations pratiques concernant le protocole pour les parents et skieurs seront publiés le 19 janvier 2019 sur la page événement de Zone4.</p> <p><b>Pour toutes les courses :</b> Les courses du Circuit du DCN n'autorisent que l'utilisation de farts sans fluor (NF) ou à faible teneur en fluor (LF). Ne sont pas permis pour la préparation des skis :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les farts avec concentration haute (HF) ou moyenne (MF) de fluor, y compris les poudres, les rondelles, les blocs ou les liquides HF ou MF; et</li><li>• Les additifs pour temps froid en poudre et les durcisseurs ne sont pas permis.</li></ul> <p>Le respect de cette directive est autogéré et la responsabilité des entraîneurs, des parents et des techniciens de fartage.</p>
<b>Classement préférentiel catégories atome à mini-midget</b>	<p>Départ par intervalle : L'ordre de départ se fera par tirage au sort double au sein de chaque catégorie.</p> <p>Départ groupé : Le positionnement des athlètes sur les chevrons sera basé sur les résultats du samedi (des plus rapides aux plus lents). Les athlètes qui ne se seront pas classés lors de la course du samedi (non-inscrit, DNS, DNF, DSQ) seront positionnés par tirage au sort dans les chevrons à l'arrière.</p>



**Classement  
préférentiel  
catégories midget  
à open**

Départ par intervalle : Les points canadiens seront utilisés pour déterminer l'ordre des départs. Pour chaque genre et distance, les skieurs seront classés en fonction des points canadiens distance. Des groupes seront ensuite formés en fonction du nombre total de participants de chaque catégorie combinée. Les positions de départ seront ensuite réparties de façon aléatoire au sein de chaque groupe. L'ordre de départ pour chaque groupe sera déterminé par une décision du jury. Les skieurs sans points canadiens ou possédant une licence de jour verront leur ordre de départ tiré au hasard dans un même groupe. La taille des groupes sera la suivante :

- 10 participants et moins: 1 groupe
- 11-20 participants: 2 groupes
- 21-30 participants: 3 groupes
- 31 participants et plus: 4 groupes

Départ groupé : Le positionnement sur les chevrons sera déterminé par les points canadiens (plus rapide au plus lent). La position de départ des athlètes sans points canadiens sera déterminée de façon aléatoire derrière les skieurs avec des points.

La liste des points canadiens utilisée sera celle du 18 janvier 2019.

Aucune modification ne sera possible.

**Listes de départ**

Le tirage au sort aura lieu le 25 janvier 2019 sur Zone 4. Les listes de départ seront affichées sur le site Web le 25 janvier 2019 à 16h et le 26 janvier 2019 à 17h.

**Remise des  
dossards**

Les dossards seront remis au Relais plein air du parc de la Gatineau à partir de 7 h 30 le matin de la course.

Le club dont le compétiteur ne remettra pas son dossard à la fin de la course devra déboursier des frais de 30 \$ pour le remplacement de celui-ci.



<b>Échauffement</b>	La section du sentier #27 entre le Relais et le bas de la côte peut être utilisée pour l'échauffement. Une directive du parc de la Gatineau ne nous permet pas de fermer les pistes utilisées à l'ensemble des usagers. Cependant, nous encourageons les concurrents à rester en dehors des parcours pendant leur échauffement, et ce, du premier départ à la fin des courses. Tout concurrent s'échauffant sur le parcours et causant une interférence avec la course sera sanctionné.
<b>Heures de départ</b>	Le premier départ aura lieu à 9h. Un ordre des départs suggéré sera publié sur la page de l'événement de Zone4 le 19 janvier 2019.
<b>Chronométrage et résultats</b>	Le chronométrage principal sera fait à l'aide des chronomètres Summit et le traitement des données par Zone4. Les résultats seront publiés sur la page événement de Zone4 au plus tard le 28 janvier 2019.
<b>Sélection des athlètes pour les Jeux du Québec</b>	La sélection des athlètes qui représenteront la région à la Finale des Jeux du Québec se fera selon la méthode décrite dans les <a href="#">Normes d'opération des Jeux du Québec RH-18 – Ski de fond</a> .
<b>Prix</b>	Les prix seront remis au Relais plein air du parc de la Gatineau, 30 minutes après la publication des résultats non officiels de la catégorie. Les prix sont les suivants : <ul style="list-style-type: none"><li>• Médailles de la Coupe Skinouk aux trois premiers de chaque année de naissance des catégories atome à junior B;</li><li>• Médailles de la Coupe Skinouk aux trois premiers des catégories junior A, sénior et maître;</li><li>• Médailles de la Finale régionale des Jeux du Québec aux trois premiers québécois de chaque année de naissance des catégories atome à juvénile;</li><li>• Médailles du RSEQ aux trois premiers du Championnat régional scolaire dans les catégories colibri à juvénile; et</li><li>• Bannière du Championnat scolaire pour les catégories moustique à juvénile, féminin et masculin, le rang d'arrivée des trois premiers coureurs de chaque école de chaque catégorie est pris en compte.</li></ul>



## SERVICES AUX ATHLÈTES

- Secrétariat** Le secrétariat sera situé dans la salle Foyer du Relais plein air et il sera ouvert de 7h30 à 15h.
- Le tableau d’affichage sera installé à l’extérieur du Relais plein air.
- Premiers soins** Les premiers soins seront structurés de la façon suivante :
- Patrouilleurs du parc de la Gatineau sur les sentiers pendant les courses
  - Secouristes de Demsis avec motoneige et traineau près du plateau
  - Secouristes de Demsis au plateau.
- Alimentation** De la boisson de récupération, de l’eau, et des biscuits seront servis à l’arrivée.
- Il y a un casse-croûte payant au Relais plein air qui offre des boissons chaudes et collations légères.
- Stationnement** Au Relais plein air. Voir Annexe I.
- Hébergement** Pour une liste des sites d’hébergement à Gatineau, visitez le [site Web de Tourisme Outaouais](#)

## ANNEXE I - ACCÈS ET STATIONNEMENT





Il y a plusieurs espaces de stationnement gratuits autour du Relais plein air.





## **ANNEXE II - PARCOURS**

Les pistes du parc de la Gatineau dans le secteur du Seuil sont utilisées pour établir les parcours. Les sentiers utilisés sont les suivants :

- 1,5 km classique et libre – sentiers 29, 27 et le champ du stade
- 3,5 km classique et libre – sentiers 29, 26, 5 et 27
- 5 km classique – sentiers 29, 5 et 27
- 5 km libre – sentiers 29, 26, promenade de la Gatineau et 27
- 7,5 km classique – sentiers 29, 5, 26, promenade de la Gatineau et 27

Voir les cartes dans les pages suivantes

### **Damage et traçage**

Le damage et le traçage des pistes seront faits par Demsis.

### **Conditions des pistes**

Pour connaître les conditions des pistes mises à jour, veuillez consulter le site du [parc de la Gatineau](#).

### **Sécurité sur le parcours**

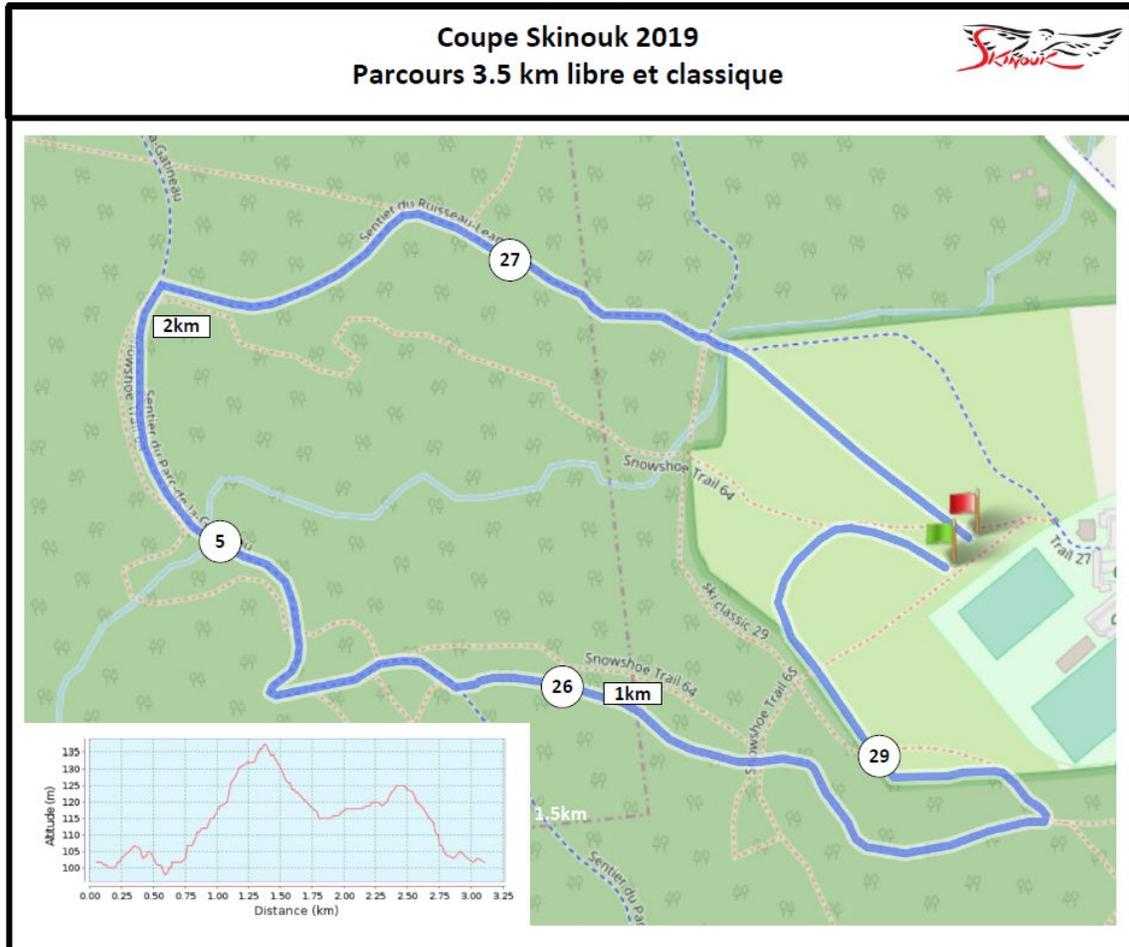
Une directive du parc de la Gatineau ne nous permet pas de fermer les pistes utilisées à l'ensemble des usagers. De la signalisation et des surveillants seront postés sur les parcours au croisement des autres pistes de ski de fond et des pistes de raquette pour aviser les usagers d'être prudents sur les parcours et de les arrêter au passage des athlètes.

### **Conditions météorologiques**

Pour connaître les conditions météorologiques locales les plus récentes, veuillez consulter le site Web d'[Environnement Canada](#).

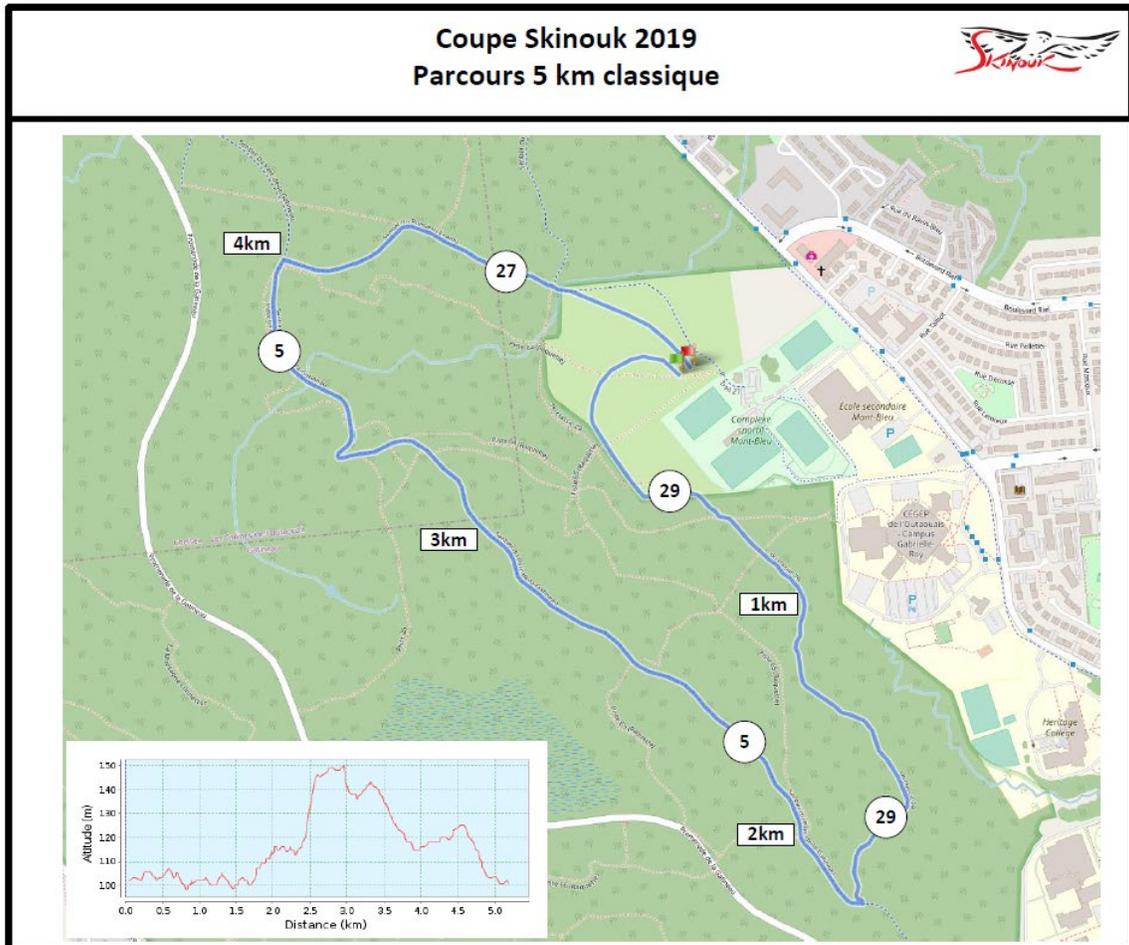


BOUCLE DE 3,5 KM CLASSIQUE (SAMEDI) ET LIBRE (DIMANCHE)



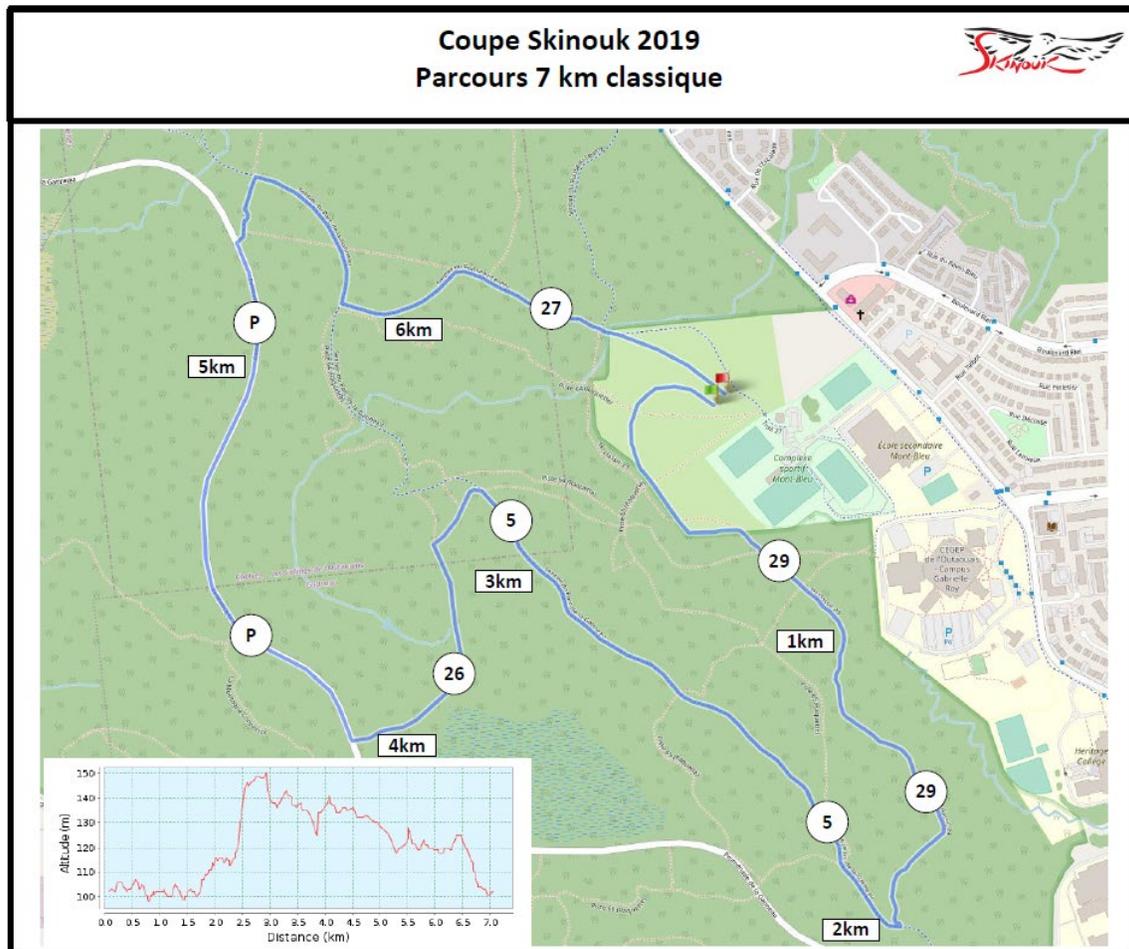


BOUCLE DE 5 KM CLASSIQUE (SAMEDI)



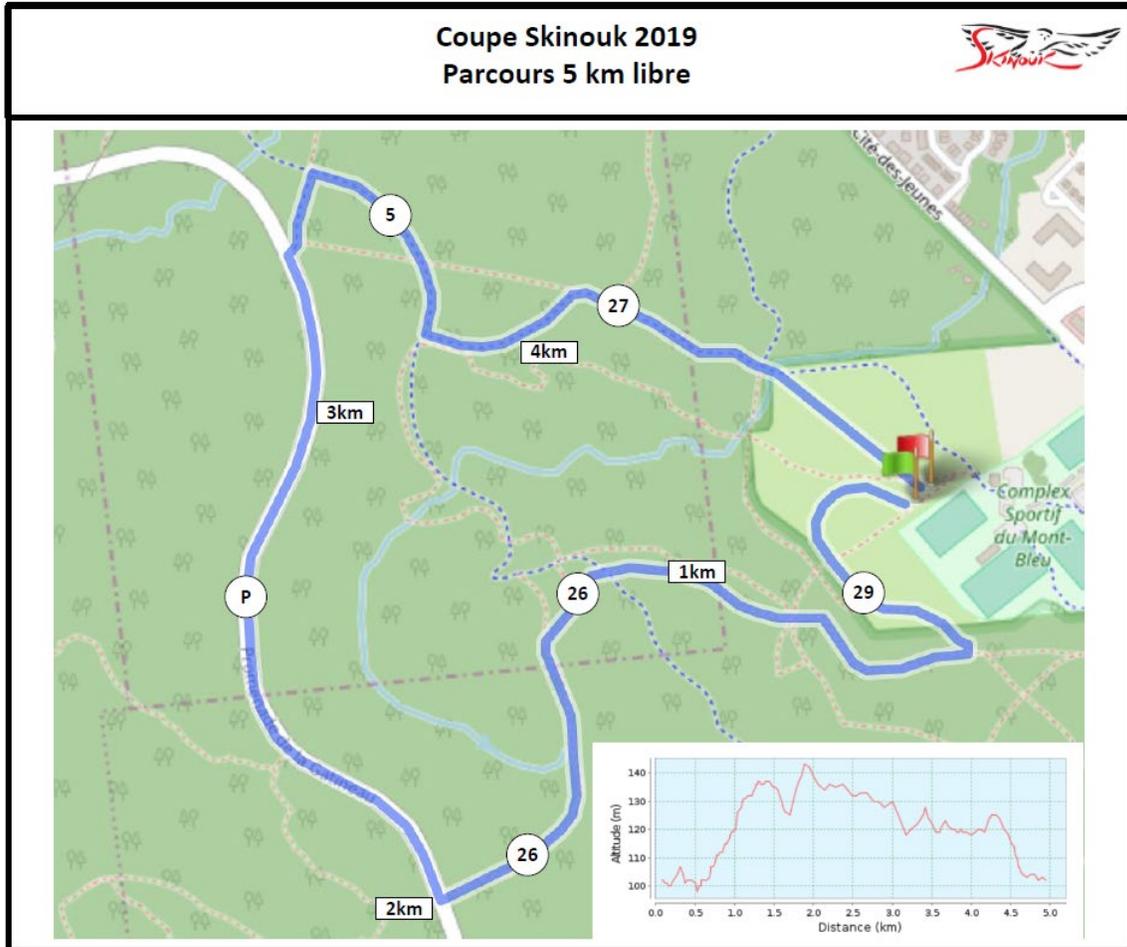


BOUCLE DE 7 KM CLASSIQUE (SAMEDI)





BOUCLE DE 5 KM LIBRE (DIMANCHE)

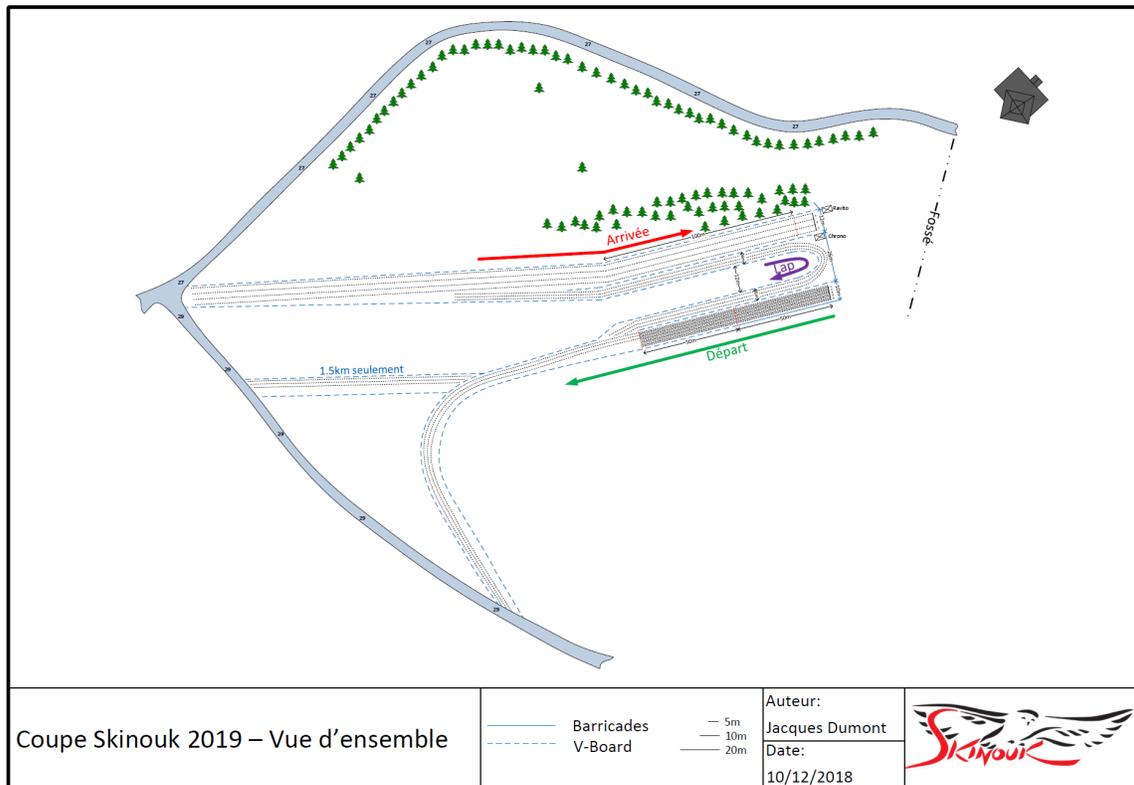




### ANNEXE III - STADE

Le stade est monté dans un champ situé à l'ouest du Relais plein air du parc de la Gatineau et au nord du Complexe sportif Mont-Bleu.

#### PLAN DU SITE



Plan détaillé du stade page suivante

PLAN DU STADE

