



Présentée par

OUTAOUAIS

tourismeoutaouais.com



COURSES 6, 7 et 8 DE LA COUPE CANADA DE L'EST FIS 2022-23
Incluant les Coupe Québec #3 et Coupe Ontario #4

Organisé par



3, 4, 5 FÉVRIER 2023

Centre Nakkertok Nordique
Gatineau/Cantley (Québec)





CHAMPIONNATS DE L'EST – COMMANDITAIRES ET PARTENAIRES

Événements Nordiques Gatineau Nordic Events (ENGNE) tient à remercier la liste croissante de ses commanditaires et partenaires qui soutiennent la communauté de ski de fond de l'Outaouais-Ottawa lors des Championnats de l'Est 2023.

OUTAOUAIS

tourismeoutaouais.com





Reconnaissance des terres

Événements Nordiques Gatineau Nordic Events (ENGNE) reconnaît que les terres sur lesquelles nous vivons et skions sont le territoire traditionnel non cédé du peuple Algonquin Anishnaabeg. Les peuples Algonquins habitent ce territoire depuis des temps immémoriaux. Nous sommes reconnaissants d’avoir l’opportunité d’être présent sur ce territoire.

Nous partageons un respect commun pour notre environnement naturel qui nous donne le privilège d’utiliser la topographie de la terre mère et la neige qui tombe du ciel pour profiter de notre activité choisie de ski de fond.



A. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

LIEU

Centre Nakkertok Nordique
900 Avenue Gatineau, Gatineau (Québec)

[Accès](#)

PROGRAMME

Les activités se dérouleront sur quatre jours comme suit :

JOUR	ACTIVITÉ	CATÉGORIES	TECHNIQUE
Jeudi, 2 février	Entraînement officiel		Technique Libre (les parcours seront préparés en technique libre avec une trace de classique sur le côté extérieur)
Vendredi, 3 février	Départs par Intervalle, Sprints individuels	Open (M20, Sénior & CNUCC) M16 (incluant M14), M18,	Technique Libre
Samedi, 4 février	Sprints individuels, Départs par Intervalle	Open (M20, Sénior & CNUCC), Paranordiques M14, M16, M18,	Technique Libre
Dimanche, 5 février	Départs groupés	M14 à Sénior, CNUCC et Paranordiques	Technique Classique

SANCTIONS

L'événement est sanctionné par :

- [Fédération internationale de ski](#) (FIS) (Anglais seulement)
- [Nordiq Canada](#) (NC)
- [Ski de fond Québec](#) (SFQ)
- [Cross-Country Ski Ontario](#) (XCSC) (Anglais seulement)

ENJEUX

- [Points FIS](#)
- [Points canadiens](#)
- Bourses en argent



- Classement Coupe Québec
- Classement Coupe Ontario

NORMES TECHNIQUES

L'événement sera régi par les normes techniques suivantes :

- International Competition Rules (ICR) - Canadian Competition Rules (CCR) with most recent Precisions, (anglais seulement)
- Canada Cup Race Program Technical Package 2022-2023,
- [Modèle de compétition](#)
- [Règlements Coupe Québec 2022-23 \(français seulement\)](#)
- [Ontario Cup Technical Package](#), (anglais seulement)
- **REMARQUE** : Veuillez noter l'exception au protocole de fartage de Nordiq Canada -Le site de Nakkertok est désigné sans fluor, de sorte qu'aucun produit fluoré ne doit être utilisé lors de cet événement, y compris la cire de poussée.

COMITÉ ORGANISATEUR

POSTE	NOM
Président	Jacques Dumont
Trésorier	Yves Dupont
Chef des bénévoles	Sue Holloway
Chef des communications et des relations médiatiques	Anton Scheier
Chef de compétition	Jennifer Tomlinson
Chef du financement et des commandites	John Halvorsen
Chef des prix et du protocole	Dave Dyer
Chef de site	Chris Alderson

COMITÉ DE COMPÉTITION

POSTE	NOM
Chef de compétition	Jennifer Tomlinson
Chef du chronométrage et des résultats	Steven Daniels / Glenn Wells
Chef du contrôle et de la sécurité	Charles Saint-Jean
Co-chefs du parcours	Simon Mason / Charles Lacasse
Secrétaire de compétition	Todd Fairhead
Chef du stade	Andrew Liddiard/Grant Williams



JURY

POSTE	NOM
Délégué technique	Shawn Sinclair
Délégué technique adjoint	Angus Carr
Chef de compétition	Jennifer Tomlinson

Le jury, à son entière discrétion, pourra s'adjoindre tout expert pour l'aider à régir une course ou inviter à ses réunions toute personne à titre d'observateur. Les observateurs et les experts n'ont pas droit de vote aux réunions du jury.

RENSEIGNEMENTS ET COMMUNICATIONS

Les communications pendant l'événement se feront par courriel et WhatsApp. Les entraîneurs, le personnel de soutien des équipes et toute autre personne qui souhaite recevoir des communications pendant l'événement doit s'inscrire sur Zone4. Toutes les communications officielles se feront dans les deux langues officielles du Canada. Veuillez suivre ce lien pour joindre le groupe WhatsApp *FIS Eastern Canada Cup*:
<https://chat.whatsapp.com/DiIVI2aKN3NDew2cj5XC9V>

SITES WEB	
Site Web de l'événement	https://easterns.ca/
Page d'événement Zone4	https://zone4.ca/event/2023/EasternChamps/

CONTACTS		
Président	Jacques Dumont	Evenements.events@engne.ca
Chef de compétition	Jenifer Tomlinson	tomlinson@rogers.com
Secrétaire	Todd Fairhead	race.secretariat.epreuve@engne.ca
Registraire	Éric Pelletier	registraire.registrar@engne.ca
Chef de site	Chris Alderson	venue.services.site@engne.ca
Installations fartage	Chris Alderson	fartage.waxing@engne.ca
Bénévoles	Sue Holloway	sueholloway@rogers.com

RÉSEAUX SOCIAUX	
Facebook	https://www.facebook.com/CoursesENGNERaces
Twitter	https://twitter.com/CourseENGNERace
Instagram	https://www.instagram.com/coursesengneraces/?hl=fr

HORAIRE DES ACTIVITÉS



DATE	HEURE	ACTIVITÉS	LIEU
Jeudi 19 janvier 2023		Date limite pour demander une space de fartage	fartage.waxing@engne.ca
Jeudi 26 janvier 2023	23h59	Fermeture des inscriptions régulières	https://zone4.ca/event/2023/EasternChamps/
Dimanche 29 janvier 2023	23h59	Fermeture des inscriptions tardives	https://zone4.ca/event/2023/EasternChamps/
Mardi 31 janvier 2023	23h59	Fermeture des inscriptions pour les entraîneurs	https://zone4.ca/event/2023/EasternChamps/
Mercredi 1 février 2023	Jusqu'à 16h00	Entraînement non-officiel	Sentiers de Nakkertok sud Tarifs d'accès en vigueur.
	12h00	Fin des corrections à la liste de confirmation	registraire.registrar@engne.ca
	12h00-21h00	Aire de fartage ouverte	Aire de fartage
	19h00	Listes de classement préférentiel sprint et distance disponibles pour révision	https://zone4.ca/event/2023/EasternChamps/
	Nuit (18h00-6h00)	Sécurité surplace	Aire de fartage, chalet, garage
Jeudi 2 février 2023	6h00-21h00	Aire de fartage ouverte	Aire de fartage
	9h00-17h00	Secrétariat de compétition ouvert	Secrétariat de compétition
	11h00-15h00	Entraînement officiel	les parcours seront préparés en technique libre avec une trace de classique sur le côté extérieur
	12h00	Fin des corrections aux	Secrétariat de compétition registraire.registrar@engne.ca



DATE	HEURE	ACTIVITÉS	LIEU
		listes de classement préférentiel sprint et distance	
	15h00	Fin de la vérification des listes de départ pour la qualification du sprint et Départs par Intervalle	Secrétariat de compétition race.secretariat.epreuve@engne.ca
	17h00-18h00	Réunion des entraîneurs	Zoom
	Nuit (18h00-6h00)	Sécurité surplace	Aire de fartage, chalet, garage
Vendredi 3 février 2023	6h00-21h00	Aire de fartage ouverte	Aire de fartage
	7h00-17h00	Secrétariat de compétition ouvert	Secrétariat de compétition
	7h30	Distribution des dossards	Garage
	9h00	Courses (selon l'ordre de départ) Remise des prix (selon l'horaire)	Parcours de distance Plaza
	15h00	Fin de la vérification des listes de départ pour la qualification du sprint et Départs par Intervalle	Secrétariat de compétition race.secretariat.epreuve@engne.ca
	18h00-19h00	Réunion des entraîneurs	Zoom
	Nuit (18h00-6h00)	Sécurité surplace	Aire de fartage, chalet, garage



DATE	HEURE	ACTIVITÉS	LIEU
Samedi 4 février 2023	6h00-21h00	Aire de fartage ouverte	Aire de fartage
	7h00-17h00	Secrétariat de compétition ouvert	Secrétariat de compétition
	7h30	Distribution des dossards	Garage
	8h30	Courses (selon l'ordre de départ) Remise des prix (selon l'horaire)	Parcours de sprint Plaza
	15h00	Fin de la vérification des listes de départ	Secrétariat de compétition race.secretariat.epreuve@engne.ca
	18h00-19h00	Réunion des entraîneurs	Zoom
	Nuit (18h00-6h00)	Sécurité surplace	Aire de fartage, chalet, garage
Dimanche 5 février 2023	6h00-15h00	Aire de fartage ouverte	Aire de fartage
	7h00-15h00	Secrétariat de compétition ouvert	Secrétariat de compétition
	7h30	Distribution des dossards	Garage
	9h00	Courses (selon l'ordre de départ) Remise des prix (selon l'horaire)	Parcours de distance Plaza

PLAN DE CONTINGENCE

Tout changement d'emplacement ou de date pour les épreuves sera annoncé et affiché aussitôt connu, sur le site web de l'événement. Si nécessaire, toute décision d'annulation ou tout changement de site recommandé par le Jury sera communiqué une semaine avant la tenue de l'événement.

BÉNÉVOLAT



Le bénévolat est une excellente façon de faire partie de l'action et une occasion de regarder les courses. Si vous avez du temps à donner pendant votre séjour chez nous, veuillez vous inscrire sur iVolunteer à https://engne.ivolunteer.com/easterns_2023 ou en contactant sueholloway@rogers.com.



B. COMPÉTITIONS

CATÉGORIES

CATÉGORIES	SOUS-CATÉGORIE	ANNÉE DE NAISSANCE
M14 féminin	M14 F1	2010
	M14 F2	2009
M16 féminin	M16 F1	2008
	M16 F2	2007
M18 féminin	M18 F1	2006
	M18 F2	2005
M20 féminin	M20 F1	2004
	M20 F2	2003
Sénior féminin	M23 F	2000 et après
	Sénior F	2002 et avant
CNUCC féminin	N/A	N/A
Paranordique assis LW10-12 féminin	N/A	N/A
Paranordique debout LW2-9 & B1-3 féminin	N/A	N/A
M14 masculin	M14 M1	2010
	M14 M2	2009
M16 masculin	M16 M1	2008
	M16 M2	2007
M18 masculin	M18 M1	2006
	M18 M2	2005
M20 masculin	M20 M1	2004
	M20 M2	2003
Sénior masculin	M23 M	2000 et après
	Sénior M	2002 et avant
CNUCC masculin	N/A	N/A
Paranordique assis LW10-12 masculin	N/A	N/A
Paranordique debout LW2-9 & B1-3 masculin	N/A	N/A



FORMAT DES ÉPREUVES ET DISTANCES

CATÉGORIE	3 Février Départ par Intervalle-Libre SPRINT – Libre		4 Février SPRINT – Libre Départ par Intervalle-Libre		5 Février DÉPART de Masse - Classique
M14 féminin	1 km Qualification	M14/16 1 km Éliminatoires	3 km		5 km (2X2.5 km)
M16 féminin			5 km		10 km (2X5km)
M18 féminin		M18 1 km Éliminatoires	5 km		10 km (2X5km)
M20 féminin	5 km		1,3 km Qualification	M20 1,3 km Éliminatoires	10 km (2X5km)
M23 féminin				Sénior 1,3 km Éliminatoires	
Sénior féminin					
CNUCC féminin			N/A		
Paranordique assis LW10-12 féminin**	N/A		800 m Qualification	800 m Sprint poursuite	10 km (8X1.25 km)
Paranordique debout LW2-9 & B1-3 féminin**	N/A		1,2 km Qualification	1,2 km Sprint poursuite	9 km (3X3km)
M14 masculin	1 km Qualification	M14/16 1 km Éliminatoires	3 km		5 km (2X2.5 km)
M16 masculin			5 km		10 km (2X5km)
M18 masculin		M18 1 km Éliminatoires	5 km		10 km (2X5km)
M20 masculin	5 km		1,3 km Qualification	M20 1,3 km Éliminatoires	10 km (2X5km)
M23 masculin				Sénior 1,3 km Éliminatoires	
Sénior masculin					
CNUCC masculin			N/A		
Paranordique assis LW10-12 masculin**	N/A		800 m Qualification	800 m Sprint poursuite	10 km (8X1.25 km)
Paranordique debout** LW2-9 & B1-3 masculin	N/A		1,2 km Qualification	1,2 km Sprint poursuite	9 km (3X3km)



Remarques

- (1) Conformément aux recommandations de la FIS, les hommes et les femmes skieront chaque jour la même distance sur le même parcours. Les distances pour les épreuves Open Hommes & Femmes et paranordiques ont été recommandées par Nordiq Canada.
- (2) Les catégories M18, M16 et M14 seront classées ensemble pour la qualification des sprints. Il y aura des éliminatoires M18 et des éliminatoires M16 et M14 ensemble.
- (3) Les catégories U20, U23, Senior et CNUCC seront classés ensemble lors des qualifications de sprint. Il y aura des éliminatoires U20 et des éliminatoires seniors. Les athlètes U20 devront choisir s'ils veulent participer aux éliminatoires seniors ou U20.

AVIS CONCERNANT LES CONTRÔLES DE DOPAGE

Les participants doivent savoir qu'il peut y avoir des contrôles du dopage effectués par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport de façon aléatoire et selon le programme canadien d'antidopage. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter l'article 7.5 du devis technique du Programme de la Coupe Canada.

ADMISSIBILITÉ

Pour participer à la catégorie ouverte (Open) d'une épreuve de la Coupe Canada, un skieur doit détenir une licence de course valide émise par la FIS, Nordiq Canada, licence annuelle, d'associé ou de membre sympathisant.

Les skieurs non canadiens sans licence FIS peuvent acheter une licence d'Associé de Nordiq Canada pour obtenir des points canadiens.

Une licence FIS est requise pour être admissible aux bourses de la Coupe Canada et les bourses de Hall Mark of Excellence.

Pour les autres courses de niveau inférieur sanctionnées par Nordiq Canada, les skieurs âgés plus de 14 doivent détenir une licence Nordiq Canada et/ou FIS ou acheter une licence de jour pour concourir.

Les biathlètes et les athlètes d'autres disciplines nordiques doivent détenir une licence valide de Nordiq Canada ou acheter une licence de jour pour concourir.

Les skieurs résidents du Québec doivent également détenir une licence annuelle ou acheter en ligne une licence journalière SFQ avec l'inscription pour chaque jour de compétition.

Skieurs universitaires et collégiaux

Les athlètes CNUCC doivent répondre aux exigences scolaires de leur établissement (membre d'USport, cégep ou collège), être inscrits à un minimum de trois cours par semestre pendant deux semestres au cours de la dernière période de 12 mois. Les



étudiants diplômés et les étudiants en programme coop sont éligibles. Les skieurs CNUCC doivent également détenir une licence de course Nordiq Canada.

Un skieur qui fréquente une école étrangère, peu importe sa citoyenneté ou son statut de licence Nordiq Canada, n'est pas admissible à concourir pour les prix CNUCC. Cependant, un skieur, quelle que soit sa nationalité, peut concourir et gagner des médailles CNUCC s'il est officiellement inscrit dans une institution canadienne

Skieurs paranordiques

Les licences pour les guides paranordiques sont la responsabilité de l'athlète mal voyant. Bien qu'ils n'aient pas à payer de frais d'inscription, les guides devraient s'inscrire sur Zone4 et signer le formulaire de consentement de Nordiq Canada disponible au secrétariat de course à moins qu'ils ne détiennent eux-mêmes une licence de Nordiq Canada valide.

Les athlètes paranordiques malvoyants peuvent acheter une licence de guide transférable qui peut être utilisée par plus d'un guide durant la saison. Il est possible d'avoir recours à plusieurs guides durant une compétition.

Un athlète paranordique mal voyant et son guide ne doivent pas nécessairement être membres du même club.

SURCLASSEMENT

Le surclassement doit être effectué conformément à l'article 2.4 du devis technique du Programme de la Coupe Canada. Lorsqu'ils décident de se surclasser, les athlètes et les entraîneurs doivent prendre en considération le [Modèle de compétition](#).

En outre, les coureurs de la catégorie M16 qui voudraient disputer les éliminatoires du sprint dans la catégorie M18 doivent s'inscrire dans cette catégorie. Les coureurs qui se surclasseront dans cette catégorie et qui ne réussiraient pas à se qualifier dans les 30 premiers perdent leur droit de concourir dans les éliminatoires (M16/M14) même si leur temps de qualification leur permettrait de terminer dans les 30 premiers.

INSCRIPTION

Les inscriptions ouvriront le 5 Janvier 2023 dans [Zone 4](#). Tous les frais d'inscription doivent être payés en ligne dans Zone 4.

Frais d'inscription : les frais d'inscription seront de 34 \$ par course pour les coureurs M14 et de 49 \$ par course par personne pour toutes les autres catégories. Les inscriptions régulières se terminent le 26 janvier 2023 à 23 h 59 HNE. Les inscriptions tardives se terminent le 29 janvier 2023 et sont assujetties à des frais de retard de 100 \$ par course. L'inscription après le 29 janvier 2023 est à la discrétion du jury et également



soumise à des frais de retard de 100 \$. Les personnes qui s'inscrivent après le 26 janvier 2023 perdent leur droit au classement préférentiel. Ces personnes se verront attribuer zéro point et seront classées en conséquence. Des frais d'enneigement de \$4 par course ont été ajoutés aux frais d'inscription.

Taxes de vente : les taxes de vente (TPS et TVQ) et les frais de traitement seront ajoutés aux frais d'inscription.

Licences : Les licences FIS et Nordiq Canada (et les licences SFQ pour les skieurs québécois) doivent être saisies dans le formulaire au moment de l'inscription.

Licence de jour Nordiq Canada : Les coureurs qui ne détiennent pas de licence FIS ou Nordiq Canada valide agés de 14 ans ou plus doivent acheter une licence de jour de 5 \$ pour chaque course.

Licence Ski de Fond Québec : Les résidents du Québec dans les catégories M16, M18, M20 et sénior doivent détenir une licence annuelle de course SFQ valide. Ceux des autres catégories qui ne détiennent pas de licence de course SFQ doivent acheter une licence journalière de 5 \$ pour chaque course.

Redevances Coupe Québec SFQ : Les résidents du Québec dans les catégories M16, M18, M20 et sénior doivent payer des redevances Coupe Québec de 5 \$ pour les courses de samedi et dimanche.

Redevances Coupe Ontario XCSO : Les membres des clubs de l'Ontario dans les catégories M14, M16, M18, M20, sénior et paranordiques doivent payer des redevances Coupe Ontario de 5 \$ (2,5 \$ pour les M14) pour chaque course.

Les inscriptions seront révisées en fonction de la province d'inscription de la licence de Nordiq Canada des coureurs pour l'applicabilité des redevances SFQ ou XCSO. **Tous les frais impayés dus à des erreurs d'inscription quant aux redevances et licences seront facturés et ajoutés sur la carte de crédit utilisée pour l'inscription sur Zone4 par le registraire.** Un avis à cet effet sera envoyé aux participants concernés.

Remboursement : Tout remboursement sera à la seule discrétion du comité organisateur. En cas d'annulation, un remboursement pourra être considéré en tenant compte des dépenses encourues et des directives de Nordiq Canada dans le devis technique. Aucun remboursement ne sera effectué si les athlètes ne se présentent pas. Les trop-payés de frais de course SFQ et XCSO ou de licences journalières Nordiq Canada ou SFQ ne seront pas remboursés.

Skieurs universitaires ou collégiaux : Les athlètes universitaires ou collégiaux doivent indiquer dans leur inscription qu'ils sont des athlètes participant au CNUCC. Les prix CNUCC seront attribués sur la base des renseignements soumis avant la clôture des corrections.



Les entraîneurs et les autres membres des équipes doivent s'inscrire via Zone4 au plus tard le 1er février 2023, 23:59 HNE afin que le Comité organisateur puisse établir des listes de courrier électronique et WhatsApp qui seront utilisées pour communiquer tout changement ou toute décision prise au cours de l'événement.

Corrections : Les athlètes et leurs entraîneurs doivent vérifier la liste de confirmation dans Zone 4 dès que possible après leur inscription. Veuillez communiquer avec le registraire de la compétition à registraire.registrar@engne.ca si vous éprouvez des difficultés avec l'inscription en ligne et avant le 31 janvier 2023 à midi HNE ou s'il y a des corrections à apporter à votre inscription.

Le tableau suivant présente les différents frais relatifs à l'inscription :

CATÉGORIE	FRAIS D'INSCRIPTION JUSQU'AU 02/12/2022	FRAIS D'INSCRIPTION DU 02/12/2021 AU 05/12/2021	LICENCE DE JOUR NORDIQU CANADA	LICENCE DE JOUR SFQ	REDEVANCE SFQ	REDEVANCE XCSO
M14	34 \$ par course	34 \$ par course + 100 \$ par inscription	N/A	5 \$ par course	N/A	2,5 \$ par course
M16 à Sénior	49 \$ par course	49 \$ par course + 100 \$ par inscription	5 \$ par course	N/A	5 \$ sam/dim	5 \$ par course
Paranordique	49 \$ par course	49 \$ par course + 100 \$ par inscription	5 \$ par course	5 \$ par course	N/A	5 \$ par course

CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL

Le classement préférentiel se fera selon l'article 5.7 du devis technique du Programme de la Coupe Canada.

Les positions de départ des coureurs paranordiques seront déterminées par double tirage au sort.

Les listes de classement préférentiel de distance et de sprint seront publiées le 1er février 2023 pour révision par les entraîneurs. Veuillez contacter info@engne.ca avant 12 h HNE, le 2 février 2023 si des corrections sont nécessaires.

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Les réunions des entraîneurs se tiendront virtuellement comme suit :



- Courses Sprint/départs intervalle : jeudi 2 février 2023 à 17 h
- Courses Sprint/départs intervalle : vendredi 3 février 2023 à 18 h
- Départ de groupés: samedi 4 février 2023 à 18 h

Des invitations avec des liens vers la réunion virtuelle seront envoyées aux entraîneurs inscrits. L'ordre du jour sera conforme à RCC 305.2.2.

Les autres communications avec les entraîneurs se feront par WhatsApp, par courrier électronique et via la page de l'événement sur Zone4.

ORDRE DE DÉPART

Veuillez noter que l'ordre de départ et l'horaire des éliminatoires du sprint seront confirmés au plus tard le 1er février 2023. Les listes de départ seront distribuées électroniquement aux entraîneurs la veille de chaque course et les corrections à faire devront être signalées au secrétariat à race.secretariat.epreuve@engne.ca avant 15 h HNE la veille de la course.

DOSSARDS

Les dossards seront disponibles au garage à partir de 7 h 30 le matin de chaque course. Les dossards seront triés et distribués par équipe ou par club, comme indiqué par le participant lors de l'inscription.

Pour les éliminatoires de sprint, les dossards et dossards sur jambe seront disponibles près de l'aire des départs dès que les résultats des qualifications seront affichés.

Des frais de remplacement de 100 \$ seront facturés aux clubs, équipes et centres d'entraînement pour chaque dossard perdu ou manquant. Ces frais devront être payés avant de recevoir les dossards pour la course suivante.

TRANSPONDEURS

Des transpondeurs GoChips seront utilisés pour toutes les courses de distance et les qualifications de sprint. Ils seront remis aux athlètes avant leur course tout près de l'aire des départs environ 15 minutes avant le premier départ de l'épreuve. Des frais de remplacement de 100 \$ seront facturés aux clubs, équipes et centres d'entraînement pour chaque transpondeur perdu ou manquant.

ENTRAÎNEMENT

L'horaire d'entraînement sera le suivant :



DATE	TYPE	HEURE	PARCOURS
1 février	Non officiel	Jusqu'à 16h00	Tous les sentiers seront préparés pour les deux techniques
2 février	Officiel	11h00-15h00	Les parcours distance sera préparé pour la technique libre avec une trace de classique à l'extérieur

Note : Les frais d'accès sont en vigueur lors de la journée d'entraînement non-officiel.

FARTAGE

En vertu de la [Politique de Nakkertok concernant les farts fluorés](#) (anglais seulement), l'utilisation de farts fluorés ou de produits de mise au point contenant du fluor est interdite pour **toutes** les catégories **y compris pour les farts de poussée**.

Les essais de skis peuvent être effectués sur place (voir Installations de fartage).

ÉCHAUFFEMENT

Les sentiers réservés à l'échauffement sont ceux situés sous les lignes haute-tension et ceux du sous-réseau des étangs, adjacents aux aires de fartage.

En conditions normales, les parcours fermeront aux heures suivantes :

DATE	FORMAT	HEURE
3 février	Départ par intervalle	8h50
4 février	Qualification Sprint	8h20
5 février	Départ de masse	8h50

L'échauffement peut se faire sur le parcours de course mais les athlètes doivent le quitter 10 minutes avant le départ car il sera fermé jusqu'à la fin des courses. Pendant les courses, ils peuvent s'échauffer sur les pistes d'échauffement situées à l'est de l'aire de fartage. Les athlètes peuvent utiliser le reste des pistes de Nakkertok en tout temps.

Tous les skieurs sur le parcours doivent porter leur dossard de course de façon à ce qu'il soit visible par les officiels. Les skieurs doivent skier sur les pistes dans le sens du parcours lors de l'échauffement. Les skieurs qui ne respectent pas les directives d'échauffement seront sanctionnés. Les jours de sprints, le parcours sera ouvert après les qualifications et après les éliminatoires.

Les pistes d'échauffement seront damées et préparées de la même manière et en même temps que le parcours de compétition afin de simuler les conditions de course.

Le jury se réserve le droit de limiter ou de restreindre l'utilisation du parcours si les conditions le justifient.



PARCOURS ET STADE

Les plans des parcours et des stades seront disponibles au plus tard le 24 janvier 2023.

RÉSULTATS ET PROTÊTS

Le chronométrage officiel sera effectué avec les chronomètres Summit Systems; les données seront gérées par Zone4. Les éliminatoires du sprint seront chronométrés. La diffusion en direct des résultats sera fournie par Zone 4 sur la page de l'événement.

Les résultats non officiels et officiels seront publiés dans Zone 4. Les protêts doivent être soumis conformément au RCR 361. Une notification dans le groupe WhatsApp des entraîneurs sera envoyée pour indiquer que les résultats non officiels peuvent être consultés. Le délai de soumission de protêt prendra fin 15 minutes après l'envoi de la notification.

REMISE DES PRIX ET BOURSES

L'horaire de la remise des prix sera confirmé au plus tard lors de la réunion des entraîneurs. Les lauréats doivent assister aux cérémonies pour recevoir leur prix (marchandises) ou leur bourse. Seules les médailles peuvent être réclamées par une autre personne que le lauréat.

Les renseignements à l'égard des prix et bourses de la Coupe Canada sont disponibles dans la section 8 du devis technique du Programme de la Coupe Canada.

Les prix seront attribués comme suit :

- Qualifications du sprint : 3 premiers M14, CNUCC.
- Éliminatoires de Sprint : 5 premiers Open, premier M23, 3 premiers M20, M18, M16/M14, Paranordique assis, et Paranordique debout
- les deux course de Distance : 5 premiers Open, premier M23, 3 premiers M14, M16, M18, M20, CNUCC, Paranordique assis, et Paranordique debout

Des bourses seront remises aux cinq premiers skieurs et meilleur M23 de la catégorie Open lors de chaque course comme suit:

1-250 \$
2-175 \$
3-125 \$
4-100 \$
5-75 \$
U23-75 \$



Bourses « Hall Mark of Excellence »

En plus des bourses décrites dans le devis technique, les Championnats de l'Est décerneront les bourses « Hall Mark of Excellence » aux trois meilleurs skieurs des catégories femmes et hommes seniors, en utilisant les résultats cumulatifs des trois courses. Les lauréats doivent détenir une licence FIS pour avoir droit aux bourses HME.

Les prix, en dollars canadiens, seront de 1 500 \$ pour le premier, 1 000 \$ pour le deuxième et 500 \$ pour le troisième. La somme des points de chaque course (éliminatoires du sprint et les deux distances) sera utilisée pour déterminer les gagnants. L'ancien système de points de la Coupe du monde FIS sera utilisé pour chaque course comme suit :



1re place	100 points
2e place	80 points
3e place	60 points
4e place	50 points
5e place	45 points
6e place	40 points
7e place	36 points
8e place	32 points
9e place	29 points
10e place	26 points
11e place	24 points
12e place	22 points
13e place	20 points
14e place	18 points
15e place	16 points

16e place	15 points
17e place	14 points
18e place	13 points
19e place	12 points
20e place	11 points
21e place	10 points
22e place	9 points
23e place	8 points
24e place	7 points
25e place	6 points
26e place	5 points
27e place	4 points
28e place	3 points
29e place	2 points
30e place	1 point

En cas d'égalité, le résultat de la course de départ groupés sera utilisé pour départager les lauréats.

Pour être éligible, les athlètes doivent détenir une licence FIS valide de n'importe quelle nation et skier dans les éliminatoires de sprint Open et les courses de distance de 5 km et 10 km.

Bourses du cumulatif SFQ / XCSO

SFQ et XCSO sont heureux de s'associer aux CEC pour offrir également des récompenses



en argent aux 3 premiers hommes et femmes pour leurs classements cumulatifs des courses individuelles basées sur un système de points modifié pour les 10 premiers comme suit :

1re place	25 points
2e place	20 points
3e place	15 points
4e place	12 points
5e place	10 points

6e place	8 points
7e place	7 points
8e place	4 points
9e place	2 points
10e place	1 point

Les montants offerts sont de 250 \$ pour la première place, 150 \$ pour la deuxième place et 100 \$ pour la troisième place. En cas d'égalité, les athlètes avec le même nombre de points se voient attribuer le même classement et se partageront le prix en argent attribué.



C. RENSEIGNEMENTS SUR LE SITE

STATIONNEMENT

Le centre de ski Nakkertok Nordique dispose d'une capacité de stationnement importante mais non infinie. Le stationnement sera contrôlé et un espace réservé dans le lot supérieur le plus proche du stade pour les participants paranordiques et l'accès aux ambulances.

Soyez vigilant et respectez la signalisation et les bénévoles du stationnement qui tenteront de maximiser l'utilisation de l'espace disponible.

ADMISSION SUR LES SENTIERS DE SKI

Les jours d'entraînement officiel et les jours de course, les frais d'accès aux sentiers pour les athlètes et entraîneurs inscrits sont inclus dans les frais d'inscription.

Les non-membres de Nakkertok utilisant les sentiers les autres jours doivent payer des frais journaliers de 17 \$. Les frais peuvent être payés sur Zone 4 avec les inscriptions. Le reçu Zone 4 doit être imprimé et présenté comme preuve de paiement. Notez qu'il n'y aura pas d'accès aux pistes de course le jour de l'entraînement non officiel après 16h00. (mercredi 1 février).

Les frais doivent être payés les jours d'entraînement et de course par les non-membres de Nakkertok autres que les athlètes et les entraîneurs qui utilisent le réseau de sentiers. L'accès aux pistes de course les jours de compétition sera restreint. Les droits peuvent être déposés dans l'une des boîtes de droits d'utilisation à la journée au chalet principal.

SÉCURITÉ

Le site sera surveillé de nuit de 18h à 6h du 31 janvier au 6 février 2023.

Pendant la journée, des surveillants sont responsables de la sécurité des skieurs et des autres personnes sur ou à proximité du parcours. Leur rôle est de prévenir les interférences avec les skieurs. La plupart des surveillants seront positionnés dans les zones les plus fréquentées, dans le stade, sur Jackrabbit Hill et Dirk's Dive. Veuillez suivre leurs instructions.

SALON DES ATHLÈTES / VILLAGE DES ÉQUIPES

L'espace intérieur sur le site sera limité.



Les équipes sont encouragées à apporter leur propre tente pour utilisation par leurs athlètes. Elles devront en outre indiquer leur besoin en espace de fartage à fartage.waxing@engne.ca avant le 19 janvier 2023.

INSTALLATIONS DE FARTAGE

Des installations de fartage chauffées et avec électricité seront disponibles et des espaces réservés seront mis à la disposition des équipes ayant leur propre roulotte ou tente de fartage. Pour les clubs, les équipes et les centres d'entraînement qui utilisent les installations de fartage sur place, une liste des skieurs inscrits doit être soumise à fartage.waxing@engne.ca au plus tard le 19 janvier 2023 afin d'assurer une attribution appropriée des espaces. La priorité sera accordée aux groupes qui auront fourni cette liste.

Les équipes possédant leurs propres tentes/remorques de fartage doivent contacter fartage.waxing@engne.ca avant le 19 janvier 2023 pour s'assurer de l'attribution de l'espace. Les équipes apportant des tentes de fartage sont encouragées à fournir leur propre alimentation électrique.

L'aire de fartage pour les sprints individuels ne sera autorisée que dans les zones désignées après examen par le jury de la taille du stade, du format de la compétition et de la taille des éliminatoires. Un seul technicien par équipe et un seul banc de fartage par club seront autorisés. L'emplacement des aires de fartage sera confirmé à la réunion des chefs d'équipe.

Les entraîneurs sont priés de porter un dossard lorsqu'ils font des essais de ski sur le parcours ou dans la zone permise d'essais des skis. Si vous n'avez pas déjà de dossard d'entraîneur envoyez un courriel au secrétariat pour vous en faire attribuer, pour un maximum de deux par club, qui devront être remis à la fin de la compétition.

Veuillez noter que la zone de fartage sera alimentée par des génératrices selon cet horaire :

DATE	HEURE
1 février	12h00-21h00
2 février	6h00-21h00
3 février	6h00-21h00
4 février	6h00-21h00
5 février	6h00-15h00



SECRETARIAT DE COMPÉTITION

Le secrétariat de compétition est situé au deuxième étage du garage (the Barn). Les heures d'ouverture seront les suivantes :

DATE	HEURE
2 février	9h00-17h00
3 février	7h00-17h00
4 février	7h00-17h00
5 février	7h00-15h00

TABLEAUX D’AFFICHAGE

Toutes les communications seront faites électroniquement.

CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Les conditions météorologiques à Gatineau/Cantley sont souvent différentes de celles de la ville d'Ottawa. Voici votre meilleure source pour la météo du site de course : <https://www.accuweather.com/fr/ca/cantley/j8v/weather-forecast/56140?lang=fr>.

Prenez note que les compétitions pourraient être retardées ou annulées en raison de la température ou de conditions météorologiques défavorables ou dangereuses.

CONDITIONS DES PISTES

Les conditions des sentiers seront gazouillées régulièrement via le compte twitter @nakkxc, des mises à jour seront disponibles à la réunion des entraîneurs, par courriel et WhatsApp pour les entraîneurs inscrits sur Zone 4.

PREMIERS SOINS ET SERVICES MÉDICAUX SUR LE SITE

Dans le cas malheureux d'un accident ou d'une maladie, la Patrouille canadienne de ski sera bien préparée pour traiter les cas critiques et non critiques. Des services de premiers soins avancés seront fournis sur place par la PCS qui dispose de tout l'équipement nécessaire et sera installée dans une tente derrière la ligne d'arrivée pour les soins mineurs. La PCS disposera également d'une salle séparée dans le Chalet pour prodiguer des soins plus sérieux. Au besoin, ils communiqueront avec la Coopérative des paramédics de l'Outaouais pour transférer un patient vers des soins médicaux plus avancés ou vers l'hôpital. La PCS fournira un nombre approprié de patrouilleurs en fonction des besoins mutuellement convenus et décrits dans le plan de sécurité de l'événement. Nous prévoyons de poster des patrouilleurs à la ligne d'arrivée et à d'autres endroits convenablement situés autour des différents parcours.



COVID-19

Bien que la situation avec la Covid-19 semble s'améliorer, l'événement suivra les [directives émises par les autorités de la santé publique](#).

OBJETS PERDUS

Les objets perdus sont gardés au deuxième étage du garage de Nakkertok et peuvent être récupérés au bureau d'inscription des bénévoles. Si vous avez perdu un objet, veuillez envoyer un courriel à race.secretariat.epreuve@engne.ca.



D. SERVICES AUX ÉQUIPES

VOL ET TRANSPORT TERRESTRE

L'aéroport le plus près est l'Aéroport International d'Ottawa (YOW) <https://yow.ca/fr>

Agences de location à l'aéroport YOW: <https://yow.ca/en/parking-transportation/carrentals>.

HÉBERGEMENT

Le comité organisateur recommande fortement aux équipes et athlètes qui prévoient participer aux championnats de l'Est de réserver leur hébergement à Gatineau le plus tôt possible, puisqu'il y aura de nombreux autres événements dans la région au même moment. Pour les options d'hébergement à Gatineau, veuillez visiter le site Web de Tourisme Outaouais à <https://www.tourismeoutaouais.com/ou-dormir/#page=1&view=grid>.

NOURRITURE / EAU

Il n'y aura pas de nourriture ou d'eau potable disponibles sur le site sauf à l'arrivée des courses. Les équipes sont encouragées à apporter leur eau et leur nourriture. Détaillants à proximité du site :

- Dépanneur sur l'avenue Gatineau (5 km)
- Supermarchés : IGA et Métro Boulevard Gréber (approx. 7 km)

ÉVÉNEMENT ÉCO-RESPONSABLE

ENGNE a l'objectif et le mandat de présenter des événements les plus éco-responsables possibles. Nous demandons donc à tous les participants de réduire l'usage de plastiques, de styromousses, d'emballages et contenants à usage unique qu'ils apporteront sur le site de compétition et de trier et disposer de toutes les matières résiduelles dans les bacs appropriés de recyclage, compostage et déchets dans les îlots de cueillette de ces matières disposés à plusieurs endroits sur le site. Nous vous remercions de votre collaboration à créer une planète plus verte.

HÔPITAL

L'hôpital le plus proche est l'Hôpital de Gatineau (environ 8 km) :



[909 Boulevard la Vérendrye O](#)

Gatineau (Québec) J8P 7H2

(819) 966-6100