



**CHAMPIONNATS DE L'EST DU CANADA  
HAYWOOD NORAM  
5 au 7 février 2016  
Centre nordique Nakkertok sud**



**AVIS DE COMPÉTITION**





Chers skieurs, chères skieuses,

Le comité organisateur des Championnats de l'Est du Canada 2016 (COCEC 2016) vous invite chaleureusement à participer à cet événement prestigieux qui fait partie du circuit Haywood NorAm.

L'organisation du CEC 2016 est une initiative conjointe de plusieurs clubs de la région d'Ottawa-Gatineau:

- Nakkertok Nordique
- Club Skinouk
- Chelsea Nordiq
- Kanata Nordic
- XC Chelsea Masters

Ces championnats auront lieu du vendredi 5 au dimanche 7 février 2016 au centre nordique Nakkertok sud à Gatineau/Cantley, Québec.

En plus de faire partie du circuit Haywood NorAm, les Championnats de l'Est du Canada font aussi partie des étapes du circuit de sprints Buff NorAm, de la Coupe régionale FIS, de la Coupe Québec, de la Coupe de l'Ontario, et du circuit du District de la capitale nationale.

Nous sommes heureux d'accueillir tous les athlètes, les entraîneurs, les officiels et les membres de leurs familles.

Cathryn Bjerkelund et Jacques Dumont  
**Co-présidents du COCEC 2016**

Richard McKenna et Pierre Millette  
**Co-chefs de la compétition**

## A. INFORMATIONS GÉNÉRALES

### SANCTION

L'événement est sanctionné par la Fédération internationale de ski (FIS), par Ski de fond Canada (SFC), par Cross Country Ontario (CCO), par Ski de fond Québec (SFQ), et par le District de la capitale nationale (DCN).

### EXIGENCES TECHNIQUES

Cet événement est basé sur les textes suivants qui sont disponibles sur les sites Web appropriés :

- [Règlements internationaux de ski \(RIS\) 2015](#)
- [Précisions 2014 RIS-RCC \(Règlements canadiens de compétition\)](#)
- [Rules for the FIS Cross Country Continental Cup](#)
- [Championnat Haywood NorAm – Manuel de l'organisateur, saison 2015-2016](#)

Et, le cas échéant, sur les textes suivants :

- [Ontario Cup Technical Package 2015-2016](#)
- [Coupe Québec - Règlements officiels 2015-2016](#)
- [NCD Race Series Technical Package](#)

### HORAIRE DES ACTIVITÉS

Heure normale de l'Est (veuillez visiter [cecski.ca](http://cecski.ca) pour les mises à jour)

Date	Heure	Activité
Jeudi 28 janvier	23h59	Date et heure limite des inscriptions en ligne
Mardi 2 février	23h59	Date limite des corrections aux listes d'inscription
Mercredi 3 février	13h-15h	Parcours des sprints et du prologue accessibles
Jeudi 4 février	9h-17h	Ouverture des parcours des sprints et du prologue pour entraînement officiel et inspection
	16h	Réunion des entraîneurs, chalet de ski, centre nordique Nakkertok sud
Vendredi 5 février	9h	Qualifications sprint technique libre: catégorie ouverte, hommes et femmes. Sprint catégorie paranordique
	11h	Éliminatoires sprint technique libre: catégories sénior et junior A, hommes et femmes
	14h	Prologue technique libre: catégories midget à junior, garçons et filles.
	16h-17h	Entraînement et inspection des parcours pour les courses de samedi
	17h30	Réunion des entraîneurs, chalet de ski, centre nordique Nakkertok sud
Samedi 6 février	9h	Distance moyenne technique libre; départs par intervalles.
	14h30-16h	Entraînement et inspection des parcours pour les courses de dimanche
Dimanche 7 février	9h	Longue distance technique classique; départs de masse

## COMITÉS ORGANISATEUR ET DE COURSE (Liste partielle)

Poste	Nom
<b>Chefs de compétition</b>	Richard McKenna, Pierre Millette
<b>Chefs de parcours</b>	Kevin Mallory, Jeff Pouw
<b>Chefs de stade</b>	Jérôme Poulin, Richard Turgeon
<b>Secrétaire de compétition, registraire</b>	Mario Dumas, Hélène Marois
<b>Chefs du chronométrage et des résultats</b>	Emil Jacobson, Doug Stowe
<b>Chef du site</b>	Ken Lindfors
<b>Chef des installations de fartage</b>	Marten Burns

## JURY

Poste	Nom
<b>Délégué technique</b>	René Pomerleau
<b>Adjoint au délégué technique</b>	Al White
<b>Directeur des compétitions SFC</b>	Dave Dyer
<b>Chef de compétition</b>	Pierre Millette (Richard McKenna, suppléant)

Veillez consulter le site Web de l'événement ([cecski.ca](http://cecski.ca)) pour de plus amples renseignements tels que les cartes et les profils des parcours, les horaires détaillés, les classements préférentiels, les critères d'admissibilité, les prix et l'hébergement.

### RENSEIGNEMENTS

Veillez communiquer avec le registraire de la course à [cec.registrar@gmail.com](mailto:cec.registrar@gmail.com) pour toute information en lien avec les inscriptions.

Pour les autres demandes de renseignements, veuillez communiquer avec le secrétariat de la compétition à [cec.race.secretariat@gmail.com](mailto:cec.race.secretariat@gmail.com).

## B. PROGRAMMATION ET INSCRIPTION

### FORMAT DES COURSES, CATÉGORIES ET DISTANCES

Catégorie	Année de naissance	Vendredi	Samedi	Dimanche
		5 février	6 février	7 février
		Libre	Libre	Classique
Ouverte		Qualifications et éliminatoires du sprint*	Distance moyenne Départ par intervalles	Longue distance Départ de masse
Junior femme	1997, 1996	1400m	10km (2x5km) †	15km (3x5km) †
Junior homme	1997, 1996	1500m	15km (3x5km) †	20km (4x5km) †
Sénior femme	1995 et avant	1400m	10km (2x5km) †	15km (3x5km) †
Sénior homme	1995 et avant	1500m	15km (3x5km) †	20km (4x5km) †
Paranordique		Distance sprint Départ par intervalles	Distance moyenne Départ par intervalles	Longue distance Départ de masse
PN debout femme	2001 et avant	1250m	5km (2x2.5km)	9km (3x3km)
PN debout homme	2001 et avant	1250m	7.5km (3x2.5km)	12km (4x3km)
PN assis femme	2001 et avant	800m	2.5km (2x1.25km)	5km (4x1.25km)
PN assis homme	2001 et avant	800m	2.5km (2x1.25km)	5km (4x1.25km)
Autres		Prologue Départ per intervalles	Distance moyenne Départ par intervalles	Longue distance Départ de masse
Midget fille	2003, 2002	3km	5km (2x2.5km)	6km (2x3km)
Midget garçon	2002, 2001	3km	5km (2x2.5km)	6km (2x3km)
Juvenile fille	2001, 2000	3km	5km (1x5km)	7.5km (2x3.75km)
Juvenile garçon	2000	3km	7.5km (2x3.75km)	10km (2x5km)
Junior fille	1999, 1998	3km	5km (1x5km)	10km (2x5km)
Junior garçon	1999, 1998	3km	7.5km (2x3.75km)	15km (3x5km)
Maître femme	1984 et avant	n/a	10km (2x5km)	15km (3x5km)
Maître homme	1984 et avant	n/a	15km (3x5km)	20km (4x5km)

† Les skieurs universitaires/collégiaux doivent s'inscrire dans les catégories junior femme/homme ou sénior femme/homme selon l'âge; ces catégories seront combinées pour les médailles

\* Les éliminatoires du sprint seront chronométrées conformément à l'article 4.1, paragraphe 2 du Manuel de l'organisateur – Championnats Haywood NorAm.

### CLASSEMENT PRÉFÉRENTIEL ET ADMISSIBILITÉ

Tous les skieurs de la catégorie ouverte (sénior et junior) seront classés ensemble, selon le sexe, pour la ronde de qualification des sprints selon les points canadiens avec le mieux classé partant en premier. Tous les juniors ayant réussi à se qualifier seront automatiquement inclus dans les quarts de finale junior du sprint, à moins qu'un athlète junior présente une demande de surclassement en catégorie sénior au secrétaire de course au plus tard à la réunion des entraîneurs du jeudi soir.

Pour le prologue, l'ordre de départ sera déterminé par les points canadiens-distance pour toutes les catégories, incluant les catégories midget. Les skieurs sans points CPL et ceux avec une licence de jour seront placés de façon aléatoire après ce premier groupe.

Les points canadiens-distance seront utilisés pour classer les skieurs des catégories midget à ouverte lors des courses à départ par intervalles. Les skieurs seront groupés dans la catégorie en fonction du nombre total de participants. Les positions de départ seront ensuite réparties de façon aléatoire au sein de chaque groupe sur la base des points canadiens. L'ordre de départ pour chaque groupe sera déterminé par une décision du jury. Les athlètes sans points CPL seront assignés à un groupe additionnel à ceux déterminés ci-bas et leur position de départ sera déterminée de façon aléatoire. 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

Le classement préférentiel et l'assignation des dossards seront déterminés par les points canadiens pour les catégories midget à ouverte lors de la course en départ de masse. Le coureur le mieux classé sera placé en premier. Les athlètes sans points CPL seront assignés à un groupe distinct et leur position de départ sera déterminée de façon aléatoire derrière les skieurs avec des points.

Les maîtres (hommes et femmes) peuvent s'inscrire et concourir dans la catégorie ouverte en s'inscrivant en tant que sénior.

Tous les skieurs qui souhaitent se qualifier pour les équipes provinciales doivent s'inscrire dans la catégorie appropriée.

Tel qu'indiqué dans le modèle de développement de l'athlète de SFC, les athlètes peuvent se surclasser. Les athlètes qui le souhaitent doivent consulter leurs entraîneurs et leurs parents pour sélectionner la catégorie la plus appropriée. Prendre en considération qu'il peut y avoir des skieurs qui essaient de se qualifier pour les équipes provinciales dans une catégorie plus avancée. Ces athlètes doivent sélectionner l'année de naissance la plus jeune de la catégorie suivante.

## **ADMISSIBILITÉ**

- A. Tous les athlètes, y compris les midgets et maîtres, doivent détenir une licence de compétition valide émise par SFC ou la FIS, ou détenir une licence nationale de ski de fond reconnue d'un autre pays. Les athlètes de ces catégories ne détenant pas une telle licence doivent acheter une licence journalière de SFC pour chaque journée de course lors de l'inscription.
- B. Tous les athlètes québécois des catégories juvénile à sénior doivent aussi obligatoirement détenir une licence de SFQ. Les compétiteurs des catégories midget et maître résidant au Québec doivent aussi détenir une licence de SFQ ou acheter en ligne une licence quotidienne de SFQ pour chaque journée de course lors de l'inscription.

- C. Les guides paranordiques doivent signer le formulaire de consentement de SFC à titre de guide d'un skieur handicapé visuellement qui a acheté une licence pour guide à moins de posséder une licence de SFC. Les guides n'ont pas de frais de course à payer.
- D. En plus de satisfaire aux critères A et B, les skieurs étudiants doivent satisfaire aux normes universitaires précisées dans le cahier de charge du circuit de la coupe provinciale appropriée.

### **AVIS CONCERNANT LES CONTRÔLES DE DOPAGE**

Les participants aux Championnats de l'Est du Canada doivent savoir qu'il peut y avoir des tests de contrôle du dopage effectués par le Centre canadien pour l'éthique dans le sport (CCES) de façon aléatoire et selon le programme canadien d'anti-dopage. Pour éviter un résultat positif à l'un de ces tests et les conséquences associées à une violation des règles anti-dopage, les athlètes sont encouragés à consulter tous les détails de cette annonce au <http://cecski.ca/race-info/doping-control/>.

### **PRÉSENTATION DES MÉDAILLES**

Tous les prix décernés par le COCEC 2016 seront remis dès que possible après la fin de chaque course pour chaque catégorie en se basant sur les résultats non officiels.

### **MÉDAILLES**

Les médailles seront attribuées de la manière suivante:

- Sénior homme/femme : 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> places
- Junior homme/femme: 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> places
- Maître homme/femme: 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> places
- Paranordique homme/femme assis et debout: 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> places (incluant guides)
- Junior garçon/fille, juvénile garçon/fille, midget garçon/fille: 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> places par année de naissance
- Universitaire/collégial : 1<sup>ère</sup> à 3<sup>e</sup> places (pour les courses de distance seulement)

Les skieurs qui se surclassent seront éligibles pour un prix dans l'année de naissance la plus jeune de la catégorie dans laquelle ils ont choisi de participer.

### **PRIX EN ARGENT**

Des prix en argent seront attribués aux cinq premiers skieurs de la catégorie ouverte pour chaque course. Les skieurs doivent détenir une licence FIS pour être éligibles aux prix en argent du circuit NorAm.

<b>Compétitions individuelles Ouvertes</b>		
	<b>Hommes</b>	<b>Femmes</b>
1 <sup>ère</sup>	500 \$	500 \$
2 <sup>e</sup>	300 \$	300 \$
3 <sup>e</sup>	200 \$	200 \$
4 <sup>e</sup>	150 \$	150 \$
5 <sup>e</sup>	100 \$	100 \$
1 <sup>er</sup> U23	75 \$	75 \$
Total	1,325 \$	1,325 \$

Des prix en argent pour les résultats cumulatifs pour l'événement (trois épreuves) seront remis par SFQ aux premiers skieurs des catégories sénior/U23, junior A, universitaires/collégiaux hommes et femmes, et junior B garçons et filles provenant du Québec et détenant une licence annuelle SFQ. Les prix seront remis par SFQ selon les Règlements officiels de la Coupe Québec.

## INSCRIPTION

Toutes les inscriptions et tous les paiements seront effectués en ligne, à partir du 4 décembre 2015, sur [Zone 4](#). La date limite des inscriptions est le **jeudi 28 janvier 2016 à 23 h 59 HNE**.

Tout athlète désirant s'inscrire après cette date ne pourra le faire qu'avec l'accord du jury et devra défrayer des frais de 100\$ peu importe le nombre de courses pour inscription tardive. Les inscriptions tardives (après le jeudi 28 janvier 2016 à 23h59 HNE) doivent être soumises par courriel à [cec.registrar@gmail.com](mailto:cec.registrar@gmail.com) avec toute l'information nécessaire.

Les athlètes et leurs entraîneurs doivent vérifier la liste de confirmation des Championnats de l'Est 2016 sur Zone 4 dès que possible après leur inscription. Veuillez communiquer avec le registraire de la compétition à [cec.registrar@gmail.com](mailto:cec.registrar@gmail.com) si vous éprouvez des difficultés avec l'inscription en ligne et avant le jeudi 28 janvier 2016 à 23h59 HNE, s'il y a des corrections à apporter à votre inscription.

## FRAIS D'INSCRIPTION

Item	Coût/Course
Frais d'inscription pour juvéniles et plus âgés, incluant les skieurs paranordiques	45,00\$*
Frais d'inscription pour les midgets	22,00\$*
Licence journalière de SFC pour chaque jour de course	5,00\$
Licence journalière de SFQ pour chaque jour de course (pour midget et maître; juvénile à sénior doivent avoir une licence annuelle)	5,00\$

\* Les athlètes de l'Ontario et du Québec se verront facturés en sus les redevances pour CCO ou les redevances pour SFQ, selon le cas, durant l'inscription sur Zone4. Les taxes de vente (TVQ:1220954389TQ0001, TPS:836145573RT0001) seront ajoutées uniquement aux frais d'inscription.

Il n'y aura aucun remboursement dans les cas où les athlètes ne se présentent pas à une ou plusieurs courses. Les paiements en trop pour les licences d'un jour ne seront pas non plus remboursés.

Les numéros de licences de SFC et la province d'affiliation du club pour l'applicabilité des frais pour SFQ ou CCO seront validés suite à l'inscription. Les athlètes incorrectement inscrits devront régulariser leur inscription au secrétariat avant que les dossards ne soient distribués.

Les frais d'inscription comprennent l'accès gratuit au réseau de sentiers lors des jours d'entraînement officiel et de compétitions. Les individus qui ne sont pas membres de Nakkertok Nordique et qui utilisent les pistes en-dehors des jours d'entraînement et de compétitions sont soumis aux frais d'accès de 15 \$ par jour pour les adultes, de



12 \$ pour les aînés, et de 8 \$ pour les enfants de 5 à 18 ans. Il n'y a aucun frais pour les enfants de moins de 5 ans. Les paiements peuvent être déposés dans les boîtes de paiement au chalet principal. Les frais doivent être acquittés par toutes les personnes autres que les athlètes et les entraîneurs qui utilisent les pistes lors des jours d'entraînement et de compétitions. L'accès aux pistes lors des jours de compétition sera limité.

Un goûter sera offert gracieusement aux compétiteurs et à un instructeur par sept skieurs lors des trois jours de compétitions les 5, 6, et 7 février. Tous les compétiteurs recevront avec leur trousse de course un coupon-repas pour chacune des compétitions à lesquelles ils se seront inscrits. Chaque coupon pourra être échangé pour un repas le jour de la compétition de l'athlète. Veuillez prendre note que même si les organisateurs ont tout mis en oeuvre pour accommoder une variété de diètes et pour ne pas offrir de la nourriture contenant des noix, il ne peut garantir que les produits servis sont entièrement exempts de noix.

### **RÉUNIONS DES ENTRAÎNEURS**

Les réunions des entraîneurs auront lieu à 16h le 4 février (sprint et prologue du 5 février) et à 17h30 le 5 février (épreuves de distance des 6 et 7 février) **au chalet de ski du Centre nordique Nakkertok sud.**

### **DOSSARDS**

Les dossards seront disponibles au secrétariat (2<sup>e</sup> étage du garage/grange) de 7h30 à 9h le matin de chaque course. Si les cases « Club » et « Équipe » sont cochées dans le formulaire d'inscription dans Zone4, on demandera aux skieurs d'indiquer si leur dossard doit être leur être remis selon le club ou l'équipe.

Les clubs et les équipes devront déboursier des frais de remplacement de dossard et de puce de chronométrage de 50\$ pour chaque objet manquant à la fin de chaque course.

## **C. INFRASTRUCTURES ET COORDONNÉES**

### **ACCÈS**

Les courses auront lieu au Centre nordique Nakkertok sud, situé au 900, avenue Gatineau à Gatineau/Cantley (Québec). Les directions pour s'y rendre sont disponibles sur le site Web officiel de la compétition ([cecski.ca](http://cecski.ca)).

### **AMÉNAGEMENT POUR LE FARTAGE**

Une installation de fartage chauffée avec prises électriques sera disponible pour utilisation sur place et un espace sera réservé pour les équipes qui auront leurs propres tentes ou remorques de fartage. Les clubs, les équipes et les centres d'entraînement qui utiliseront les installations fournies devront d'abord soumettre une liste des skieurs inscrits à [cec.secretariat@gmail.com](mailto:cec.secretariat@gmail.com) avant le **mardi 2 février 2016** pour permettre de réserver un espace suffisant. La priorité sera donnée aux groupes qui auront fourni cette liste. Les équipes qui viendront avec leurs propres installations doivent aussi le signaler à [cec.secretariat@gmail.com](mailto:cec.secretariat@gmail.com) avant le **20 janvier 2016** pour permettre aux organisateurs de réserver un espace suffisant. Ces équipes sont également encouragées à apporter leur propre génératrice électrique.

## **PREMIERS SOINS**

Les premiers soins seront prodigués par la Patrouille canadienne de ski.

## **ALIMENTATION DES SPECTATEURS**

Des repas seront disponibles à la vente sur le site.

## **HÉBERGEMENT**

Crowne Plaza Gatineau-Ottawa  
2, rue Montcalm, Gatineau, Québec J8X 4B4

Groupes:

Joanne Whalen au 819-778-3040 poste 200 [jwhalen@rosdevhotels.com](mailto:jwhalen@rosdevhotels.com)  
149\$ la nuit, 1-4 personnes, non-fumeur

Individus:

[reservationcrownplaza@rosdevhotels.com](mailto:reservationcrownplaza@rosdevhotels.com)  
1-800-567-1962, en ligne [Crowne Plaza Gatineau-Ottawa](#)

L'Hôtel Les Suites d'Ottawa

130, rue Besserer  
Ottawa ON K1N 9M9

Lien réservation de groupe: [CLIQUEZ ICI POUR TAUX PRÉFÉRENTIELS](#), mot de passe: CECSKI2016

Première suites à une chambre: \$169.00/nuit (Occupation Simple/double)

Première suites à deux chambres: \$269.00/nuit (1 – 4 personnes)

\$25.00/nuit pour chaque personne supplémentaire

Les réservations peuvent également être faites au (800) 267-1989 or ou par courriel at [reservations@les-suites.com](mailto:reservations@les-suites.com), CODE DE GROUPE: CECSKI2016.

Les détails de l'hébergement seront mis à jour sur le site web de l'épreuve ([cecski.ca](http://cecski.ca)).

## **OBJETS PERDUS**

Les mises à jour concernant les objets perdus seront affichées quotidiennement dans le site Web à <http://cecski.ca/updates/lost-found/> . Toutes les autres demandes de renseignements concernant les objets perdus doivent être envoyées à [cec.lostandfound@gmail.com](mailto:cec.lostandfound@gmail.com). Les objets perdus seront remisés dans une pièce dans le garage.

## **PLAN DE CONTINGENCE**

Un site de contingence a été identifié et sera utilisé en cas de conditions de neige inacceptables. Tout changement affectant le lieu ou la date de la tenue de l'événement sera affiché aussitôt que possible sur le site Web de l'événement ([cecski.ca](http://cecski.ca)). Si nécessaire, SFC prendra ces décisions une semaine avant la tenue de l'événement, avec recommandation du jury. Toute décision liée au remboursement sera guidée par la section 2.6 des Manuels de l'organisateur NorAm de SFC.

**Merci aux commanditaires or!**

