



AVIS DE COURSE

**2^e TRANCHE
COUPE QUÉBEC 2025-2026**

10 et 11 janvier 2026

**CENTRE DE PLEIN-AIR MOUSKI
RIMOUSKI, QC**



SKI DE FOND
QUÉBEC





Chers athlètes,
Chers entraîneurs,
Chers spectateurs,

Le Centre de plein air Mouski et Mouski Nordique sont fiers de vous convier à la 2^e tranche de la Coupe Québec 2025-2026 qui se tiendra à Rimouski les 10 et 11 janvier prochains.

Les bénévoles du comité organisateur travaillent avec enthousiasme pour préparer cet événement et vous offrir un événement de haut niveau de même qu'un séjour des plus agréables.

Bienvenue à tous et à toutes!

Francis Roy
Chef de compétition

MERCI À NOS PARTENAIRES



Bénévolat

Le bénévolat constitue une excellente façon de faire partie de l'action tout en profitant d'une place privilégiée pour observer la course.

Si vous souhaitez donner du temps pendant votre séjour à Rimouski, veuillez remplir le [formulaire de recrutement des bénévoles](#) en précisant vos disponibilités de même que le type de tâche qui vous intéresse.

Merci!



SPORT SÉCURITAIRE

*Toutes les personnes ont droit à un environnement sécuritaire et inclusif, libre de toute maltraitance. Si vous subissez, ou si vous soupçonnez que quelqu'un d'autre subit de l'abus, de la discrimination, de la violence ou toute autre forme de maltraitance, communiquez avec la [ligne d'assistance du sport canadien](#) ou le responsable du sport sans abus sur les lieux de compétition (**Basile Salomon, SFQ, cell. : 438-468-5555**). Cette personne peut vous référer à du soutien et vous aider à soumettre une plainte. En cas d'urgence, appelez le 911.*



1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATES

Samedi 10 et dimanche 11 janvier 2026

SITE DES COMPÉTITIONS

Centre de plein air Mouski
230, route des Raquetteurs
Rimouski (Québec)

 [Cliquez ici pour voir l'emplacement sur une carte](#)

PROGRAMME

Vendredi 9 janvier : Entraînement

Samedi 10 janvier : Longue distance, style classique, départs de masse


Dimanche 11 janvier : Moyenne distance, style libre, départs par intervalle

SANCTIONS ET RÈGLEMENTS

Les compétitions sont sanctionnées par : Nordiq Canada (NC)

- Ski de fond Québec (SFQ)

L'événement respectera les règlements en vigueur de Nordiq Canada et de Ski de fond Québec :

 [RCI-RCC \(Règlements des compétitions canadiennes\) avec précisions 2024](#)

 [Règlements officiels – Coupe Québec](#)

ENJEUX

- Points canadiens
- Classement Coupe Québec
- Prix remis aux 3 premières positions de chaque catégorie

COMITÉ DE COMPÉTITION

Chef de compétition :	Francis Roy		
Secrétaire d'épreuve :	Myriam Belzile		
Chef de stade :	Hugues Benoit		
Chef de parcours :	Patrice Petelle	Adjoint :	Emmanuel Joncas
Chef du chronométrage :	Sébastien Bolduc	Adjoint :	Gilles Cormier
Chef des contrôleurs :	Jean-Marc Labrunette		

JURY

Délégué technique :	Philippe Daoust
Délégué technique adjoint :	Daniel Bellerose
Directeur de compétition :	Francis Roy

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

Une liste de diffusion par courriel de même qu'un groupe WhatsApp seront utilisés pour communiquer les informations pertinentes ou tout changement décrété pendant l'événement. Les entraîneurs doivent s'inscrire sur Zone4 afin de permettre au comité organisateur d'établir la liste de diffusion.

Pour rejoindre le groupe WhatsApp :

 [WhatsApp – Coupe Québec Rimouski](#)

Pour toute question relative à l'événement :

 course.mouski@gmail.com




L'avis de course, le formulaire d'inscription, la liste de confirmation, les listes de départ et les résultats seront accessibles sur la page d'événement Zone4 :

 [Page d'événement Zone4 – 2^e tranche de la Coupe Québec 2025-2026](#)

FARTAGE

Tous les farts avec fluor sont interdits :

 [Règlement sur les farts fluorés de Nordiq Canada](#)

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

La réunion des entraîneurs aura lieu le vendredi 9 janvier 2026 à 18 h sur la plateforme Zoom et portera sur les 2 jours de compétition. Le lien sera transmis par courriel à tous les entraîneurs qui se seront inscrits à ce titre sur Zone4. Veuillez noter que la présentation sera aussi publiée sur la page d'événement Zone4 afin que tous puissent prendre connaissance des informations discutées.

DISTRIBUTION DES DOSSARDS

La distribution des dossards se fera au secrétariat de course à compter de 7 h 30 chaque matin. Un représentant de chaque club est invité à venir récupérer le sac de dossards.

2. ÉPREUVES, ADMISSIBILITÉ ET INSCRIPTION

FORMAT DES COMPÉTITIONS ET CATÉGORIES

Samedi 10 janvier 2026 : style classique, départs de masse

Catégorie	Années	Distance	Parcours
----- Volet « Coupe Québec » -----			
Open (Sénior + M20) (femmes, hommes)	2007 et avant	15 km (3 x 5 km)	Rouge
M18 (filles, garçons)	2008 et 2009	15 km (3 x 5 km)	Rouge
M16 (filles, garçons)	2010 et 2011	10 km (2 x 5 km)	Rouge
Paranordique debout (filles, garçons)	Tous âges	À confirmer	Jaune
Paranordique assis (filles, garçons)	Tous âges	À confirmer	Jaune
----- Volet « Finale régionale des Jeux du Québec » -----			
M14 (filles, garçons) **	2012 et 2013	4 km (1 x 4 km)	Bleu
M12 (filles, garçons) **	2014 et 2015	4 km (2 x 2 km)	Jaune
M10 (filles, garçons)	2016 et 2017	2 km (1 x 2 km)	Jaune
M8 (filles, garçons)	2018 et 2019	1 km (1 km)	Vert

La positionnement sur la ligne de départ sera déterminé en fonction de la liste de point canadien (LPC) la plus récente. Les athlètes qui ne sont pas sur la LPC seront classés à la suite selon un tirage au sort.

** Les catégories pour la sélection des athlètes éligibles à finale régionale des Jeux du Québec sont 14 ans, 13 ans et 12 ans.

Dimanche 11 janvier 2026 : style libre, départs par intervalle

Catégorie	Années	Distance	Parcours
----- Volet « Coupe Québec » -----			
Open (Sénior + M20) (femmes, hommes)	2007 et avant	10 km (2 x 5 km)	Rouge
M18 (filles, garçons)	2008 et 2009	10 km (2 x 5 km)	Rouge
M16 (filles, garçons)	2010 et 2011	5 km (1 x 5 km)	Rouge
Paranordique debout (filles, garçons)	Tous âges	À confirmer	Jaune
Paranordique assis (filles, garçons)	Tous âges	À confirmer	Jaune
----- Volet « Finale régionale des Jeux du Québec » -----			
M14 (filles, garçons) **	2012 et 2013	4 km (1 x 4 km)	Bleu
M12 (filles, garçons) **	2014 et 2015	4 km (2 x 2 km)	Jaune
M10 (filles, garçons)	2016 et 2017	2 km (1 x 2 km)	Jaune

L'ordre de départ sera déterminé en fonction de la liste de point canadien (LPC) la plus récente. Les athlètes seront séparés en sous-groupes selon les règles de Nordiq Canada. L'ordre de départ à l'intérieur de chacun des sous-groupes sera déterminé par tirage au sort.

** Les catégories pour la sélection des athlètes éligibles à finale régionale des Jeux du Québec sont 14 ans, 13 ans et 12 ans.

Cartes des parcours et du stade

Voir en annexe pour la carte des parcours et du stade :

- **Annexe 1** : Carte des parcours
- **Annexe 2** : Aménagement du stade / Samedi
- **Annexe 3** : Aménagement du stade / Dimanche



ADMISSIBILITÉ

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

Tous les skieurs doivent détenir une licence de course valide de Nordiq Canada ou une licence de compétition de niveau 2 de Nordiq Canada achetée en ligne lors de l'inscription pour chaque jour de compétition pour les catégories M14 à Senior. Les skieurs M12 et moins qui ne sont pas membres d'un club doivent se procurer une licence d'un jour de Nordiq Canada pour chaque jour de course.

Tous les skieurs du Québec doivent détenir une licence annuelle valide émise par Ski de fond Québec pour les catégories M16-M18-M20-M23 et Senior de moins de 30 ans. La licence annuelle SFQ est obligatoire pour les skieurs M16 à Senior pour obtenir des points en vue du classement cumulatif de la Coupe Québec. Les skieurs de M14 et moins et Senior âgés de plus de 30 ans peuvent acheter en ligne lors de l'inscription une licence de jour de Ski de fond Québec pour chaque jour de compétition s'ils n'ont pas de licence annuelle. À noter que pour participer à la finale provinciale des Jeux du Québec, les athlètes qualifiés devront détenir une licence annuelle de compétition.

Skieurs canadiens d'une autre province que le Québec : La licence annuelle de ski de fond Québec n'est pas requise pour l'athlète hors Québec. La licence de course annuelle ou la licence de compétition de niveau 2 de Nordiq Canada est requise pour les M14 à Senior qui proviennent d'une autre province que le Québec.

INSCRIPTIONS

Seules les inscriptions en ligne effectuées sur la plateforme Zone4 sont acceptées. Les frais d'inscriptions doivent être acquittés sur Zone4, en plus des frais de transaction applicables. La période d'inscription débute le vendredi 12 décembre 2025 et se termine le mardi 6 janvier 2026 à 23 h 59.

Les entraîneurs sont invités à s'enregistrer sur Zone4 afin de permettre au comité organisateur d'établir une liste de diffusion qui sera utilisée pour communiquer les informations pertinentes ou tout changement décrété pendant l'événement. L'inscription pour les entraîneurs est gratuite.

Les frais d'inscription sont les suivants :

Catégorie	<u>Samedi</u> Style classique Départ de masse	<u>Dimanche</u> Style libre Départs par intervalles
M16 à Sénior, Paranordiques	50 \$ (y compris redevance SFQ de 5 \$)	50 \$ (y compris redevance SFQ de 5 \$)
M8 à M14	35 \$	35 \$

Les demandes d'inscription reçues après le 6 janvier 2026 seront soumises à la décision du jury, et elles seront soumises à des frais de retard de 20 \$ si elles sont acceptées. Les athlètes s'inscrivant après le 6 janvier 2026 perdent leur droit à un classement préférentiel.

Les frais d'inscription n'incluent pas les frais des licences de Nordiq Canada et de ski de fond Québec, le cas échéant. Ces licences doivent être achetées au moment de l'inscription en ligne sur Zone4. **Notez toutefois qu'aucun remboursement ne sera effectué pour des licences journalières (SFQ) ou pour des frais (SFQ) non requis ou achetés par erreur.**

Licence	Pour	Coût/course
Licence de compétition de niveau 2 – Nordiq Canada	Skieurs sans licence annuelle FIS ou Nordiq Canada	6 \$
Licence d'un jour – Ski de fond Québec	Skieurs du Québec (M8 à M14 ou 30 ans et plus) sans licence annuelle de Ski de fond Québec	5 \$

3. HORAIRE

Dimanche, 4 janvier 2026

23 h 59 Date limite pour informer le comité organisateur des besoins d'espace pour le fartage :
Par courriel : course.mouski@gmail.com

Mardi, 6 janvier 2026

23 h 59 Fin de la période d'inscription en ligne sur Zone4

Mercredi, 7 janvier 2026

18 h Publication de la liste de confirmation et de classement préférentiel

Jeudi, 8 janvier 2026

18 h Échéance pour les corrections à la liste de confirmation et de classement préférentiel

21 h Publication des listes de départ préliminaires pour les courses du samedi et du dimanche

Vendredi, 9 janvier 2026

13 h à 17 h Accueil des compétiteurs / Entraînement libre / Ouverture de la salle de fartage

15 h Fin de la période de vérification de la liste de départ pour la course du samedi

17 h Publication de la liste de départ finale pour la course du samedi

18 h Réunion des entraîneurs virtuelle pour les 2 jours de course

21 h Fermeture salle de fartage

Samedi, 10 janvier 2026

6 h 00 Ouverture des pistes et de la salle de fartage

7 h Ouverture du secrétariat et remise des dossards

8 h 45 Fermeture des pistes

9 h Premier départ – Volet « Coupe Québec »

14 h Premier départ – Volet régional

15 h Publication de la liste de départ finale pour la course du dimanche

20 h Fermeture des pistes et de la salle de fartage

Dimanche, 11 janvier 2026

6 h 30 Ouverture des pistes et de la salle de fartage

7 h Ouverture du secrétariat et remise des dossards

8 h 45 Fermeture des pistes

9 h Premier départ – Volet « Coupe Québec »

12 h 15 Premier départ – Volet régional

14 h Fin de l'événement

** Cet horaire est sujet à changement. L'horaire final sera confirmé lors de la réunion des entraîneurs.*


4. INSTALLATIONS ET SERVICES

ACCÈS AUX SENTIERS

L'accès aux sentiers est offert gratuitement aux athlètes et aux entraîneurs dûment inscrits lors de la journée d'entraînement libre du vendredi, de même que lors des jours de compétition.

ALIMENTATION

Un service de restauration sera offert au Centre de plein air Mouski pendant l'événement, mais les quantités sont limitées. Ceux et celles qui veulent réserver un repas sont invités à le faire en utilisant le lien ci-bas. Un four micro-ondes sera accessible sur le site. Veuillez noter que l'épicerie la plus proche est située à 8 km du centre de ski.

 [Formulaire de réservation - Repas](#)

CHALET


Le chalet du Centre de plein air Mouski est d'une superficie de 300 m² et peut accueillir environ 200 personnes. Des toilettes chimiques seront aussi disponibles à l'extérieur.

CHRONOMÉTRAGE ET RÉSULTATS

Le chronométrage sera effectué à l'aide d'un système électronique, conformément à l'article 7.7 des règlements officiels de la Coupe Québec 2024-2025 et à la section 316 des Règlements des compétitions canadiennes de Nordiq Canada. Les résultats seront publiés en temps réel, ou dès qu'ils seront disponibles, sur Zone4.ca. Les liens vers les pages de résultats seront disponibles sur la page de l'événement.

HÉBERGEMENT

La Ville de Rimouski offre différentes possibilités d'hébergement. La plupart des établissements sont situés à une vingtaine de kilomètres du site de compétition. Pour consulter la liste des hôtels, des motels, des gîtes et des auberges accessibles, veuillez visiter le site web de Tourisme Rimouski :

 [Où dormir à Rimouski - Tourisme Rimouski](#)

 [Hébergement à proximité](#)

OBJETS PERDUS

Les objets trouvés seront conservés au secrétariat de course et pourront être réclamés à cet endroit.

PREMIERS RÉPONDANTS ET SOINS MÉDICAUX

Une équipe d'intervenants en premiers soins sera présente sur le site de l'événement et disponible cas d'accident, de blessure ou de problème de santé. L'hôpital le plus proche, l'Hôpital régionale de Rimouski, est situé à 21 km du Centre de plein-air Mouski.

INSTALLATIONS DE FARTAGE

Un espace de stationnement sans accès à l'électricité sera disponible pour les remorques de fartage. Les tentes d'équipe sont permises et pourront être montées à proximité du garage avec accès à l'électricité. Un certain nombre d'espaces de fartage intérieurs seront offerts dans le garage et au sous-sol du chalet, avec accès à l'électricité.



Les équipes doivent informer le comité organisateur à course.mouski@gmail.com de leurs besoins d'espace afin de planifier l'aménagement des lieux, et ce, au plus tard le dimanche 4 janvier 2026. Les équipes sont encouragées à fournir leur propre alimentation électrique si possible.

RAVITAILLEMENTS

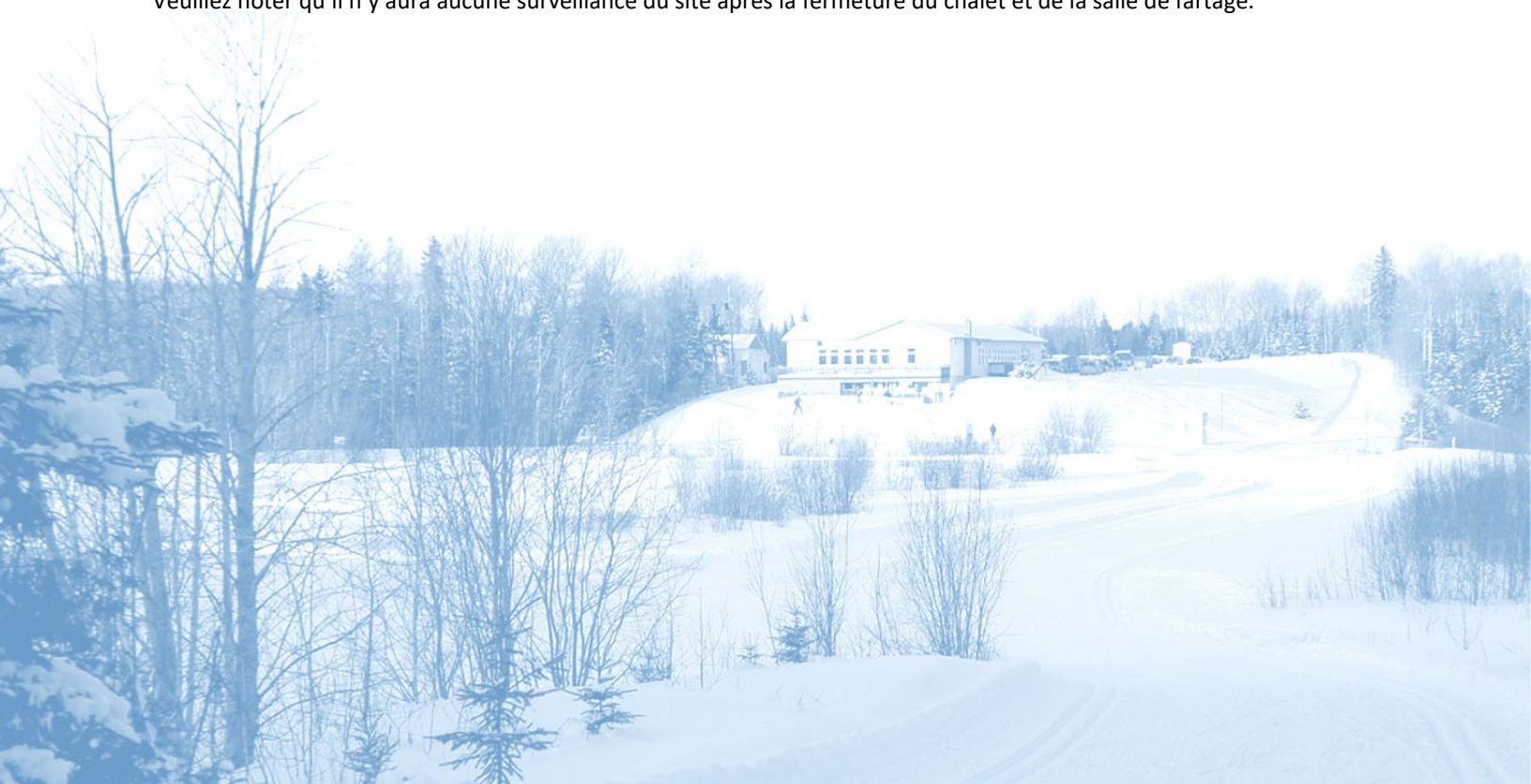
De la boisson énergétique et de l'eau seront offertes au passage dans le stade de même qu'à la sortie de la zone d'arrivée.

STATIONNEMENT

Le Centre de plein air Mouski dispose d'une capacité d'environ 180 places de stationnement. Le stationnement en bordure de la route des Raquetteurs sera aussi permis. Le covoiturage est encouragé et la collaboration de tous est essentielle afin de maintenir une bonne circulation vers le site de compétition, notamment pour les véhicules d'urgence.

SUVEILLANCE DU SITE

Veuillez noter qu'il n'y aura aucune surveillance du site après la fermeture du chalet et de la salle de fartage.



ANNEXE 1 : CARTE DES PARCOURS

5 km

Longueur :	5 460 m
Dénivelé :	55 m
Montée totale :	158 m
Montée maximale :	22 m

4 km

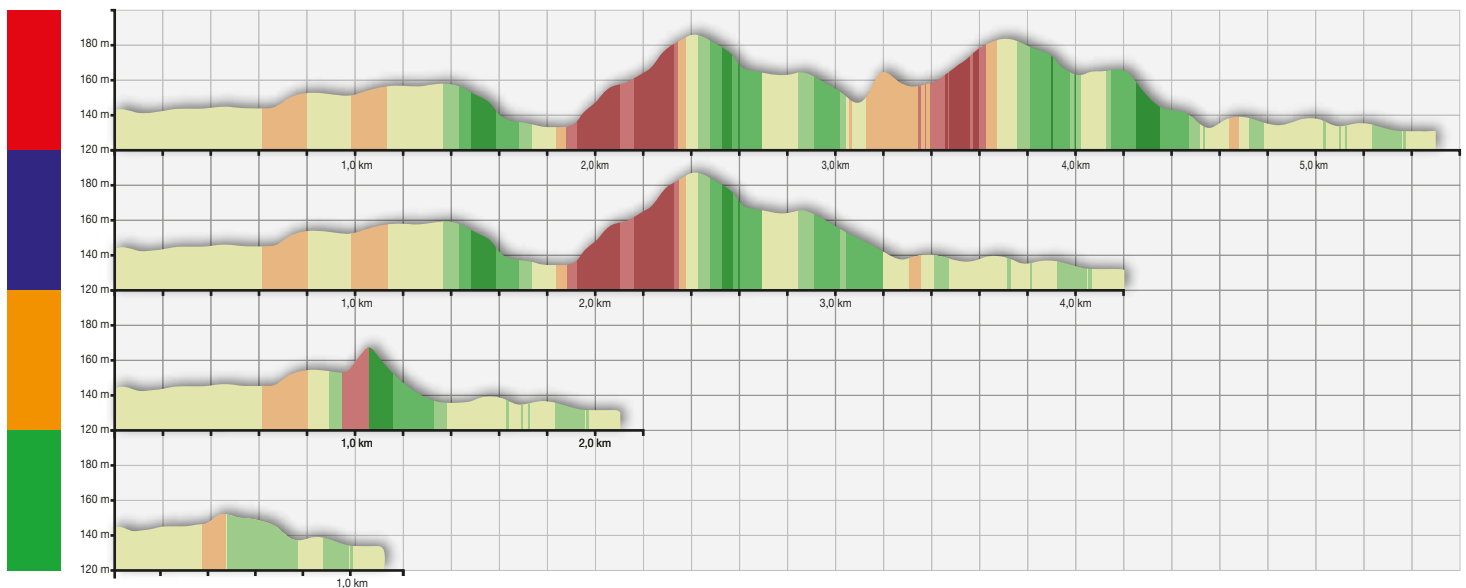
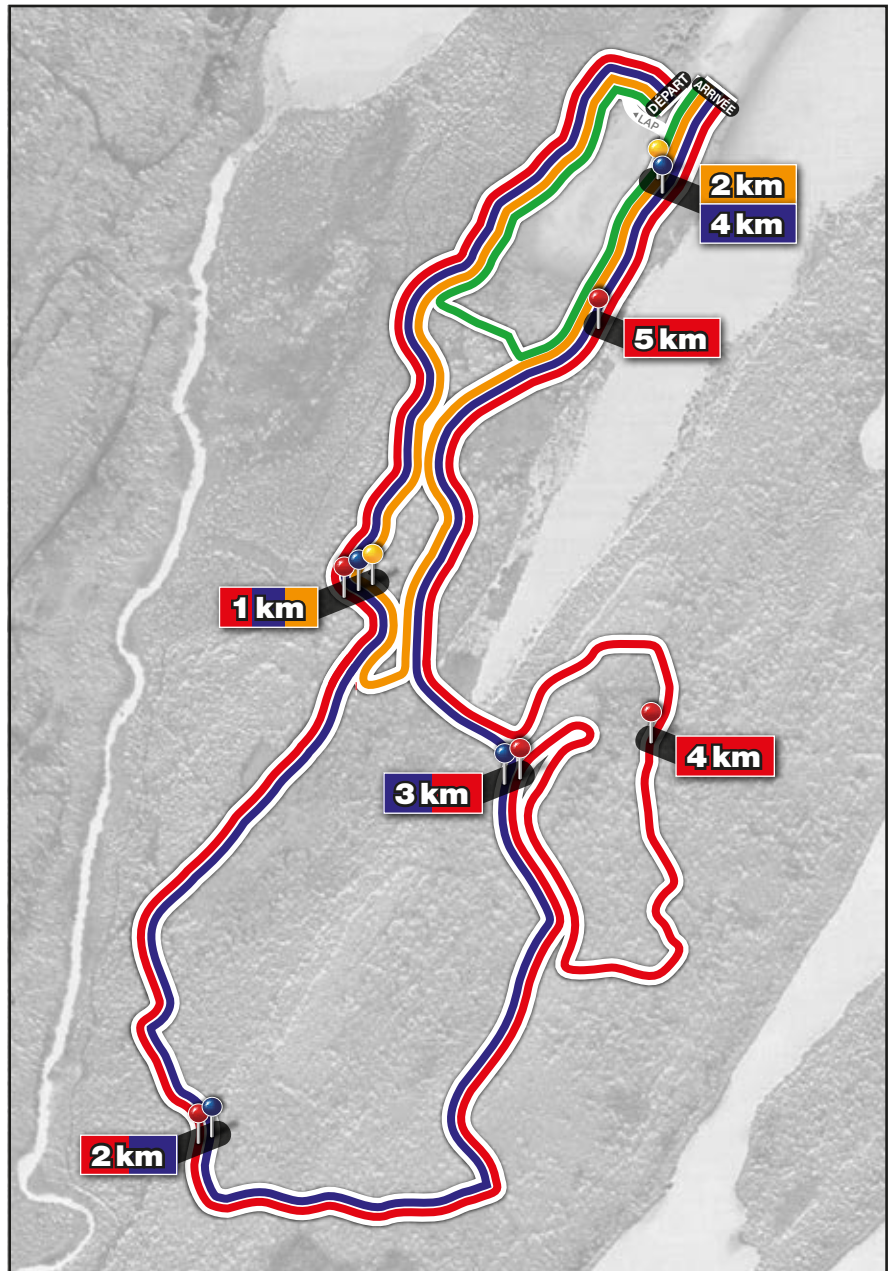
Longueur :	4 200 m
Dénivelé :	55 m
Montée totale :	93 m
Montée maximale :	22 m

2 km

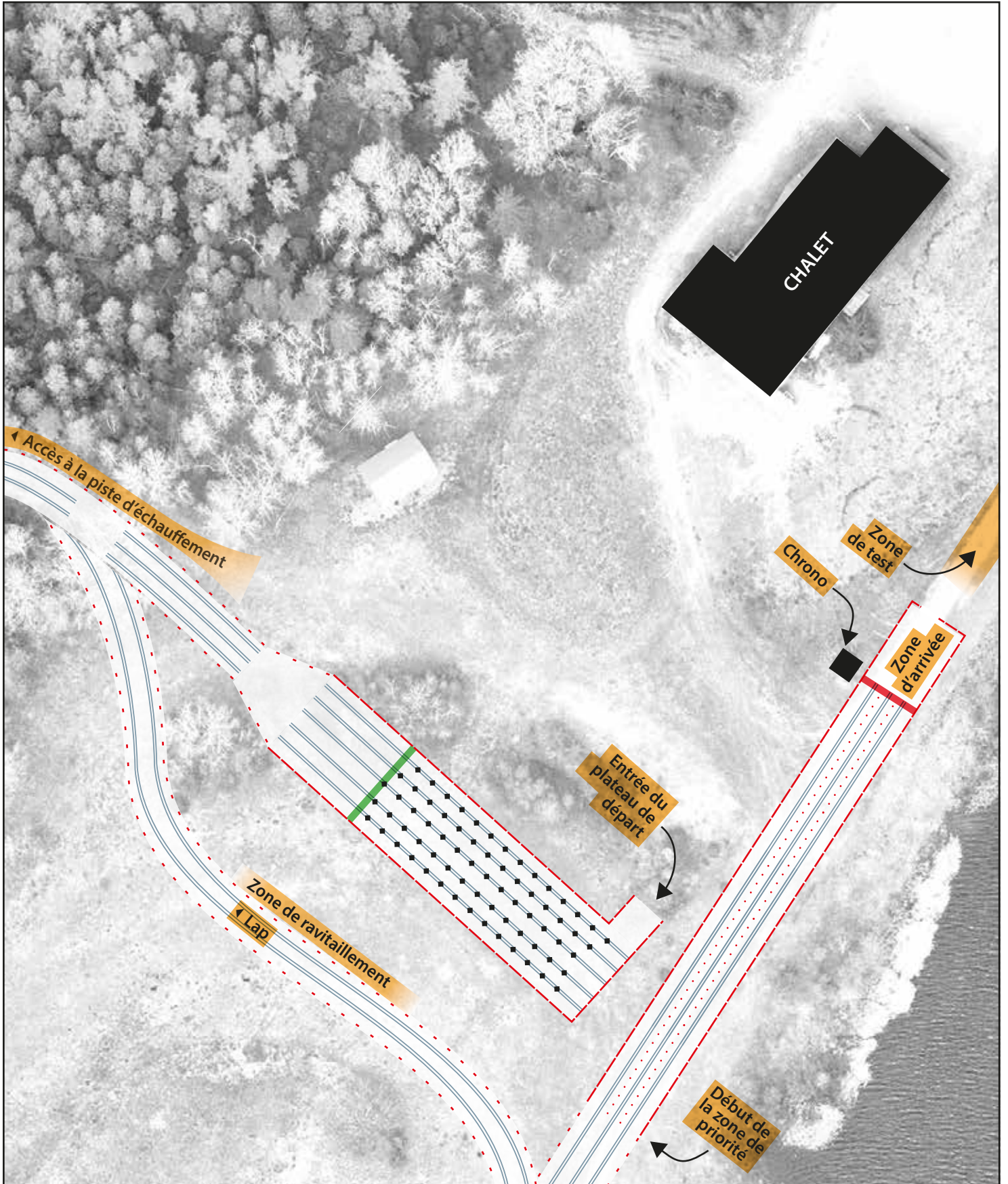
Longueur :	2 150 m
Dénivelé :	30 m
Montée totale :	34 m
Montée maximale :	16 m

1 km

Longueur :	1 100 m
Dénivelé :	10 m
Montée totale :	17 m
Montée maximale :	6 m



ANNEXE 2 : AMÉNAGEMENT DU STADE / SAMEDI



ANNEXE 3 : AMÉNAGEMENT DU STADE / DIMANCHE

