



COUPE DU MONDE FIS
SKI DE FOND
QUEBEC
FIS CROSS-COUNTRY WORLD CUP

MINI COUPE
DU MONDE
COOP



14 ET 15
MARS 2020

PLAINES D'ABRAHAM

CDMSKIDFONDQUEBEC.COM

AVIS DE COURSE – MINI COUPE DU MONDE COOP

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Samedi et dimanche de 15h30 à 17h30, les jeunes de 5 à 12 ans pourront accomplir des exercices d'habileté à travers un trajet ponctué d'obstacles. Une belle occasion d'exercer le ski de fond sur une partie du parcours sur lequel les athlètes professionnels se seront affrontés quelques heures plus tôt! Les jeunes athlètes auront également la chance d'avoir le même annonceur officiel pour cette activité ludique non chronométrée! Dossards et médailles officiels seront remis à tous les mini fondeurs pour un superbe souvenir!

Au programme :

- Remise du dossard officiel
- Préparation et animation d'avant-course
- Départ de style sprint (six fondeurs par vague de 5-10 minutes), le tout commenté par nul autre que l'animateur officiel de la Coupe du monde FIS de Québec
- Remise de médailles officielles à tous les participants
- Collation d'après-course
- Visite de Klister la mascotte de Nordiq Canada :

HORAIRE DE RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET INSCRIPTION SUR PLACE

Récupération des dossards et inscriptions (selon places restantes) auront lieu au Manège militaire (voir chiffre 1 sur le plan ci-dessous)

- Samedi 14 mars : 11h00 à 16h00
- Dimanche 15 mars : 11h00 à 16h00

*Veuillez noter que la récupération du dossard de votre enfant est possible jusqu'à une heure avant son heure de départ.

**Vous devrez présenter votre confirmation d'inscription (en version électronique ou imprimée) afin de récupérer votre dossard.



COUPE DU MONDE FIS
SKI DE FOND
QUEBEC
FIS CROSS-COUNTRY WORLD CUP


MINI COUPE
DU MONDE
COOP




14 ET 15
MARS 2020

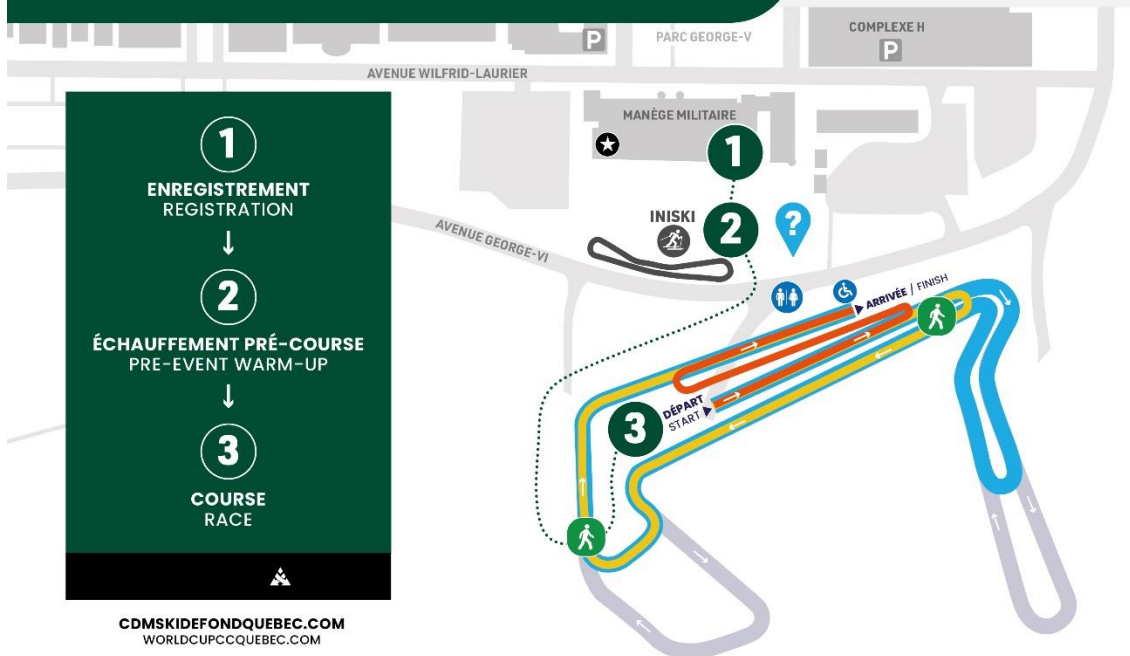
PLAINES D'ABRAHAM

CDMSKIDFONDQUEBEC.COM




Mini Coupe du Monde COOP
Samedi 14 et dimanche 15 mars 2020,
de 15h30 à 17h30







- 1
ENREGISTREMENT
REGISTRATION
- ↓
- 2
ÉCHAUFFEMENT PRÉ-COURSE
PRE-EVENT WARM-UP
- ↓
- 3
COURSE
RACE

 PASSAGE PIÉTON
PEDESTRIAN

 PARCOURS COOP COUPE DU MONDE FIS - SPRINT
COOP FIS WORLD CUP SPRINT COURSE

 5-6 ans / Age 5-6
500 M

 7-8 ans / Age 7-8
750 M

 9-12 ans / Age 9-12
1 KM

HEURES DE DÉPART

Les heures de départs par catégorie vous seront communiquées par courriel le jeudi 12 mars à 12h pour les participants du samedi, et le vendredi 13 mars 12h pour les participants du dimanche.

À titre indicatif, les départs auront lieu entre 15h30 et 17h30 lors des deux journées.

RAPPELS IMPORTANTS

- Les parents ne seront pas admis dans la zone de parcours. Seuls les entraîneurs accrédités y auront accès.
- Aucun prêt d'équipement sur place.
- Le port de lunettes est obligatoire pour participer à l'événement.

STATIONNEMENTS

Des stationnements publics payants sont disponibles dans les environs (entre autres Place D'Youville, Place Québec et l'édifice Marie-Guyart).

Surveillez les interdictions de stationnement, les espaces réservés et les endroits payants.

PARCOURS

Mini Coupe du Monde COOP
COOP Mini World Cup
Samedi 14 et dimanche 15 mars 2020, de 15h30 à 17h30
Saturday, March 14 - Sunday, March 15, 3:30 p.m. - 5:30 p.m.

PLAINES D'ABRAHAM

1	Arches Arches	
2	Pas alternatif - le pas glissé Classic Stride	
3	Slalom Slalom	
4	Recherche de vitesse Speed tuck	
5	Double poussée Double pole	
6	Changement de corridor Switch lanes	
7	Bosses Rollers	
8	Virage de patin Skate turn	
9	Patin libre Free skate	
10	Pas de côté Sidestep	
11	Traverse Traverse	

● PARCOURS COOP COUPE DU MONDE FIS - SPRINT
COOP FIS WORLD CUP SPRINT COURSE

● 5-6 ans / Age 5-6
500 M

● 7-8 ans / Age 7-8
750 M

● 9-12 ans / Age 9-12
1 KM