

ENTRAÎNEMENT SUPER-G U14 8 ET 9 FÉVRIER

Plan de match du jeudi et vendredi:

L'organisation sera la même pour les 2 jours.

8h-8h20: Rendez-vous pour les entraîneurs à la salle Lake Placid (juste à côté de la porte ouest de la gondole). Pour récupérer les pass de ski.

Les entraîneurs récupèrent également une radio "sécu piste"

8:20: Montée des coachs et des athlètes 8h20 à la porte ouest de la Gondole.

9h- 9h30 : Échauffement avec coachs en place en sécurité dans la piste de la « Melanie Turgeon » 2 runs

Je propose:

- Jeudi 2 coachs du Relais + 2 coachs de Stoneham
- Vendredi 1 coachs du MGF 1 Adstock + 2 coachs du Massif

9h30-10h étude du parcours

10h: début de l'entraînement et coach en poste.

10h - 12h: 4 runs dans le parcours hors de la bosse

12h - 13h: 2 essais de la bosse

13h - 13h30: Repas (les entraîneurs du MSA retrace)

13h30 - 15h: 3 runs tracés avec la bosse

Afin de simplifier les choses l'entraînement du matin (8h20-13h) ne se fera pas en full skin.

L'après-midi le coureur et/ou l'entraîneur pourront faire le choix d'être en full skin.

Attention si c'est le cas, **aucun transport de matériel** (descendre les vestes des coureurs) ne sera permis lors de l'entraînement.

Les températures annoncées sont douces.

Coût 20\$ par athlète inscrit aux Grands Circuits et 45 \$ pour les invités par jour. Billet de ski inclus.

Les entraînements ne seront pas chronométrés, le but est de se concentrer sur les jeunes.

Voici le lien pour le capitaine meeting mercredi soir 19h00:

[Join our Cloud HD Video Meeting
us02web.zoom.us](https://us02web.zoom.us)



Point d'attention particulière:

Échauffement:

La gestion de la sécurité doit être garantie dans la piste d'échauffement

1 coach au départ avec une radio puis 3 coachs en place dans la piste.

1 entraîneur donne les pistes libres

Les coureurs ne doivent en aucun cas skier avec les skis de SG à haute vitesse sur d'autres pistes du domaine skiable.

Lors de l'entraînement: aucun retour technique ou personnel ne doit être effectué dans la radio de sécu !!!!

Les entraîneurs doivent avoir leurs radios pour cela.

Le moins de mouvement possible sur la piste entre 9h30 et 11h30 et entre 13h et 15h.

VOLVO
Avis de course et Programme

| | | | |
|--|--------------------------|---|-----------------------------------|
| DATE | LIEU | CATÉGORIE | DISCIPLINE |
| 10 février 2024 | Mont-Sainte-Anne | U14 | Super-G (entraînement) |
| INSCRIPTIONS | | Gratuit pour les athlètes inscrits aux Grands Circuits Volvo de Québec Invités : 45 \$ | |
| OUVERTURE DES REMONTÉS | | ENDROIT | HEURE |
| | | Porte de côté ouest de la gondole | 7h30 |
| PISTE D'ENTRAÎNEMENT | | ENDROIT | HEURE |
| Échauffement seulement | | Mélanie Turgeon | 8 h à 10 h |
| INSPECTION DU JURY | | ENDROIT | HEURE |
| | | Sommet de la Bélanger | 8 h 15 |
| JURY | | DÉLÉGUÉ TECHNIQUE | |
| | | Richard Perron | |
| | | DIRECTEUR D'ÉPREUVE | |
| | | Ian Beaulieu | |
| | | ARBITRE | |
| | | Stoneham + Massif (assistant) | |
| COURSE | 1re Course | 2ème COURSE (chrono) | 3ème COURSE (chrono) |
| TRACEURS | MSA | | |
| INSPECTION | 8 h 45 | | |
| FIN DE L'INSPECTION (ENTRÉE FERMÉE POUR LES COUREURS) | 9 h 15 | | |
| ENTRAÎNEURS EN POSITION | 9 h 20 | | |
| NOMBRE D'OUVREURS ET HEURE DE DÉPART | 3 ouvriers (9h25) | 3 ouvriers (10h55) | 3 ouvriers (12h55) |
| HEURE DE DÉPART 1ER COUREUR | 9 h 30 | 11 h 00 | 13 h 00 |
| INTERVALLE DE DEPART | 30 secondes | 45 secondes | 45 secondes |
| AFFICHAGE DES DISQUALIFICATIONS | | | |
| REMISE DES PRIX | | | |
| DIVERS | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Remise des billets : à la salle Lake Placid (2e étage dans l'édifice de la télécabine) • Ouverture de la remontée : Tous les athlètes doivent être montés AVANT 8 h 20 sinon ils devront passer dans la ligne des clients. Prévoyez d'arriver suffisamment à l'avance à la remontée. • Des mises à jour sur l'horaire de la journée pourraient y être inscrites sur whatsapp. Course U14 Super-G MSA • Achat de billets pour les parents accompagnateur : Dans le cadre des courses, le MSA offrira via le secrétariat de course, des billets de journée pour les accompagnateurs au tarifs suivants : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adulte - 108,80 \$ avant taxes ▪ 13-17 ans - 68,80 \$ avant taxes | | | |

LES GRANDS CIRCUITS

| | | |
|----------------------------|---|---|
| | <p style="text-align: center;">V O L V O Volvo de Québec</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 7-12 ans - 48,00 \$ avant taxes ▪ Billet piéton (aucune remonté à partir du côté nord) – 28,00 \$ avant taxes ▪ Paiement par carte seulement <ul style="list-style-type: none"> • Accès à la Bélanger : Les parents qui souhaitent accéder au bas de la piste pourront se présenter à la jonction Mélanie Turgeon-Bélanger au plus tard 15 minutes avant le début de chaque manche. Nous les ferons descendre accompagnés de bénévoles. Après ce moment, aucun parent ne sera admis en piste. • Restauration : Il n'y a pas de service de restauration au bas du côté nord. • Réunion des entraîneurs : Vendredi 9 février 17 h par Zoom <ul style="list-style-type: none"> ○ Réunion Zoom ○ https://zoom.us/j/94707042968 | |
| <p>INFORMATIONS</p> | <p>Skibec Alpin Marie-Andrée Simard 418 561-4514 masimard@skibecalpin.ca</p> | <p>Club Mont-Sainte-Anne Ian Beaulieu ian@spinsports.ca 581-994-3607</p> |

V O L V O
Avis de course et Programme

| DATE | LIEU | CATÉGORIE | DISCIPLINE |
|---|---|--|---|
| 11 février 2024 | Mont-Sainte-Anne | U14 | Super-G |
| INSCRIPTIONS | | Gratuit pour les athlètes inscrits aux Grands Circuits Volvo de Québec Invités : 45 \$ | |
| OUVERTURE DES REMONTÉS | | ENDROIT Porte de côté ouest de la gondole | HEURE 7h30 |
| PISTE D'ENTRAÎNEMENT Échauffement seulement | | ENDROIT Mélanie Turgeon | HEURE 8 h à 10 h |
| INSPECTION DU JURY | | ENDROIT Sommet de la Bélanger | HEURE 8 h 15 |
| JURY | DÉLÉGUÉ TECHNIQUE Richard Perron | | |
| | DIRECTEUR D'ÉPREUVE Ian Beaulieu | | |
| | ARBITRE Stoneham + Massif (assistant) | | |
| COURSE | 1RE COURSE | | 2E COURSE |
| TRACEURS | MSA | | |
| INSPECTION | 8 h 45 | | |
| FIN DE L'INSPECTION (ENTRÉE FERMÉE POUR LES COUREURS) | | 9 h 15 | |
| ENTRAÎNEURS EN POSITION | | 9 h 20 | 12 h 05 |
| NOMBRE D'OUVREURS ET HEURE DE DÉPART | | 3 ouvriers (9h25) | 3 ouvriers (12h10) |
| HEURE DE DÉPART 1ER COUREUR | | 9 h 30 | 12 h 15 |
| INTERVALLE DE DEPART | | 45 secondes | 45 secondes |
| AFFICHAGE DES DISQUALIFICATIONS | | A l'arrivée dans la Bélanger | A l'arrivée dans la Bélanger (et groupe WhatsApp – Non officiel) |
| REMISE DES PRIX | | Podium principal à la base du MSA | |
| DIVERS <ul style="list-style-type: none"> Remise des billets : à la salle Lake Placid (2e étage dans l'édifice de la télécabine) Ouverture de la remontée : Tous les athlètes doivent être montés AVANT 8 h 20 sinon ils devront passer dans la ligne des clients. Prévoyez d'arriver suffisamment à l'avance à la remontée. Affichage des disqualifications : Les disqualifications des deux manches seront affichées sur le groupe WhatsApp de la course (voir lien ci-dessous). Les versions affichées à l'arrivée dans la Bélanger et sont les versions officielles. L'arrivée demeure l'endroit pour déposer un protêt. Des mises à jour sur l'horaire de la journée pourraient y être inscrites. Course U14 Super-G MSA Achat de billets pour les parents accompagnateur : Dans le cadre des courses, le MSA offrira via le secrétariat de course, des billets de journée pour les accompagnateurs au tarifs suivants : <ul style="list-style-type: none"> Adulte - 108,80 \$ avant taxes 13-17 ans - 68,80 \$ avant taxes | | | |

- 7-12 ans - 48,00 \$ avant taxes
- Billet piéton (aucune remonté à partir du côté nord) – 28,00 \$ avant taxes
- Paiement par carte seulement
- **Accès à la Bélanger** : Les parents qui souhaitent accéder au bas de la piste pourront se présenter à la jonction Mélanie Turgeon-Bélanger au plus tard 15 minutes avant le début de chaque manche. Nous les ferons descendre accompagnés de bénévoles. Après ce moment, aucun parent ne sera admis en piste.
- **Restauration** : Il n'y a pas de service de restauration au bas du côté nord.
 - **Réunion des entraîneurs** : Samedi 10 février après la dernière manche chrono à l'arrivée **au bas de la Bélanger (minimum un entraîneur par club)**

| | | |
|--------------|--|--|
| INFORMATIONS | Skibec Alpin Marie-Andrée Simard 418 561-4514 masimard@skibecalpin.ca Merci à nos partenaires | Club Mont-Sainte-Anne Ian Beaulieu ian@spinsports.ca 581-994-3607 |
|--------------|--|--|