

GUIDE OFFICIEL DE L'ÉVÉNEMENT 2020



8 FÉVRIER 2020

MONT-SAINTE-ANNE



TRAIL HIVERNALE | RAQUETTES
1 - 5 - 10 KM

5 - 10 KM



PRÊTS À JOUER DANS LA NEIGE ?

À quelques jours du **SnowNergie**, il y a de la fébrilité dans l'air !

Nous sommes très fiers de vous accueillir à la **4^e édition** de l'événement. Vous faites partie de ceux et celles qui foncent dans l'hiver et qui osent braver la température pour aller générer des endorphines ! Nous espérons que la beauté des sentiers du **SnowNergie** vous séduira !

C'est le **blitz** de vos derniers préparatifs et vous aurez certainement le goût d'en savoir le plus possible sur l'événement. Pour vous aider à vous libérer l'esprit, nous avons conçu ce petit **guide informatif**. Il rassemble tous les éléments importants à connaître pour **faciliter votre logistique** le jour J.

Nous aimerions remercier la station **Mont-Sainte-Anne**, qui accueille et collabore au succès de l'événement. Merci également à **Simard Cuisine et Salle de Bain**, présentateur de l'événement, ainsi que **Familiprix Annie Morin et Ann St-Hilaire**, **Chalets Mont-Sainte-Anne**, **IGA Boucherie Chouinard et Fils** et **Centre Dentaire Lavoie-Roy**, des partenaires majeurs qui vous offrent les différentes épreuves de l'édition actuelle.



Avec vous tous, ainsi que l'appui et la générosité de nombreux **bénévoles**, le **SnowNergie** est un **incontournable** l'hiver !

Amusez-vous et bon **SnowNergie 2020** !



EN VITESSE

Inscription et remise des dossards.....	4
Horaire	5
Plan du site au rang St-Julien (départ et arrivée)	6
Épreuves	7
Services et fournitures	12
Consignes et code d'éthique.....	16
Règles du Championnat Provincial de Raquettes	17
Résultats, prix et podiums	19
Conditions météorologiques	21
Localisation et stationnement.....	22
Restez informés.....	23
Calendrier 2019	24
Nos Partenaires	25



INSCRIPTION ET REMISE DES DOSSARDS

INSCRIPTION

Contre toute attente, l'événement a **déjà atteint le maximum** de participants qu'il est possible d'accueillir pour 2020. Il ne sera donc **pas possible de s'inscrire sur place** le matin même de l'événement.

Il s'agit d'une **édition record** ! **Merci** à vous tous !

REMISE DES DOSSARDS et PUCES

Vous pourrez récupérer votre dossard le **matin même** de l'événement, le 8 février, à partir de **6h45**. L'administration est située dans le **chalet St-Julien**.

Cette année, le chronométrage est supervisé par **Sportstats**, à l'aide d'une puce attachée à votre cheville. Vous devez donc récupérer votre puce aussi à l'administration.

Après votre épreuve, immédiatement après l'arrivée, vous devez **détacher votre puce et la remettre aux bénévoles sur place**. Si vous omettez de remettre votre puce, des frais de 10\$ vous seront exigés.



HORAIRE

6h45 | Inscription | Remise des dossards

8h45 | Départ du **XC BLANC 5 km**



9h00 | Départ du **XC BLANC 10 km**



10h15 | Départ du **TRAIL RAQUETTES 5 km**
et **RANDONNÉE 5 km**



10h45 | Départ du **TRAIL RAQUETTES 10 km**



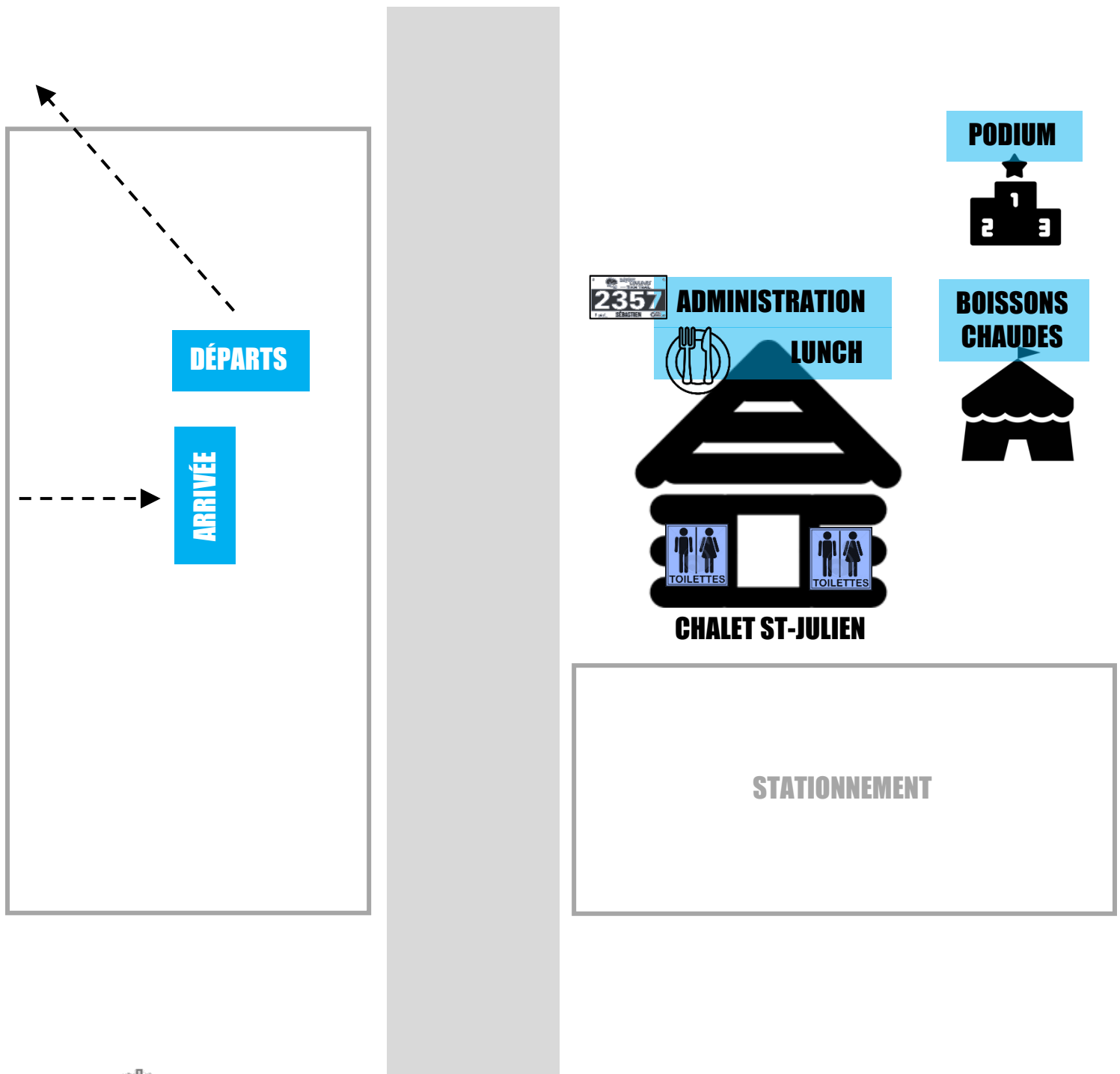
12h00 | Départ de la **FAMILIALE 1 km**



12h15 | Podiums



PLAN DU SITE AU RANG ST-JULIEN



ÉPREUVES

Le **départ** et l'**arrivée** de toutes les épreuves sont au **rang St-Julien**, sous l'arche du **Coureur Nordique**.



XC BLANC – 10 KM

Course sur neige en **espadrilles**. Le cœur du parcours est dans les sentiers de fat bike (largeur env. 3 pieds) et quelques sentiers étroits (« single track »).



● Altitude



Pas de superposition ▼

Présenté par :



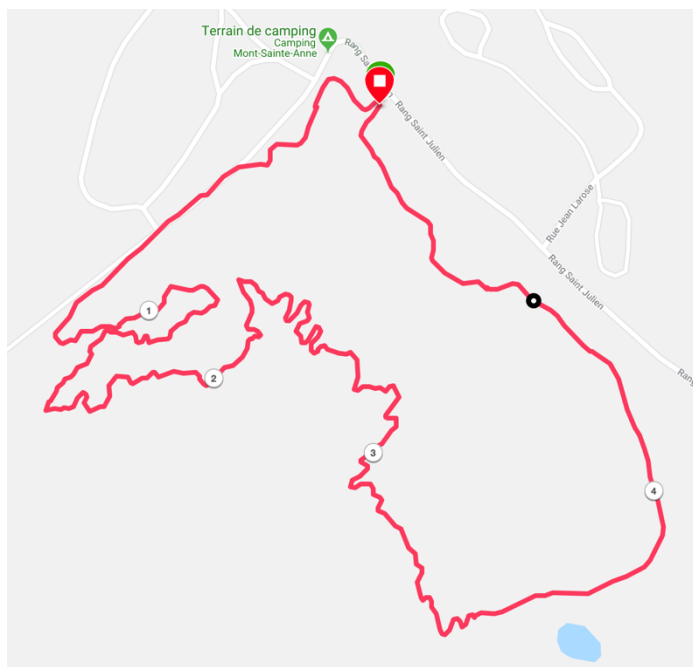
Gain en altitude | 185 m
Perte en altitude | 181 m
Temps de plus rapide | Non défini
Temps de plus lent | Non défini





XC BLANC – 5 KM

Course sur neige en **espadrilles**. Le cœur du parcours est dans les sentiers de fat bike (largeur env. 3 pieds).



Présenté par :



Gain en altitude | 87 m
Perte en altitude | 87 m
Temps de plus rapide | 25:33
Temps de plus lent | 1:42:35





TRAIL RAQUETTES – 10 KM

Championnat canadien de raquettes ! Course sur neige en **raquettes** (voir règlements). Même parcours que le XC Blanc 10 km.



Présenté par :



Gain en altitude | 185 m
Perte en altitude | 181 m
Temps de plus rapide | 40:10
Temps de plus lent | 1:25:43





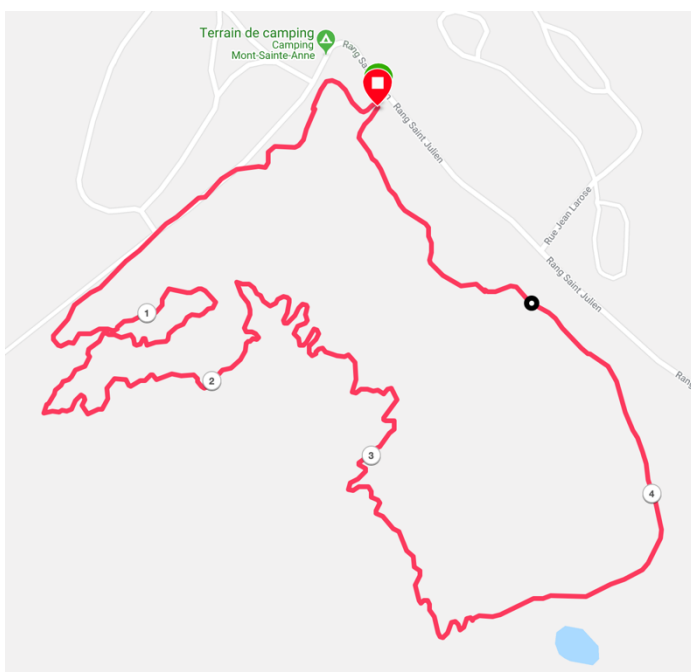
TRAIL RAQUETTES – 5 KM

Championnat canadien de raquettes ! Course sur neige en **raquettes** (voir règlements). Même parcours que le XC Blanc 5 km.



RANDONNÉE – 5 KM

Marche sur neige en **raquettes**. Même parcours que le **TRAIL RAQUETTES**.



Présenté par :



Gain en altitude | 87 m
Perte en altitude | 87 m
Temps de plus rapide | 23:08
Temps de plus lent | 1:12:33

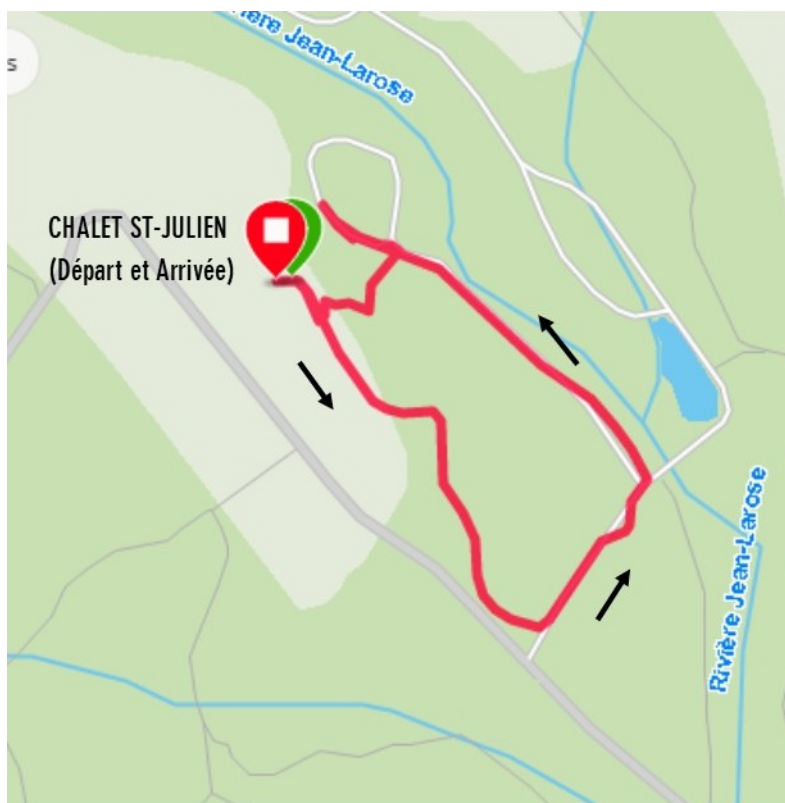




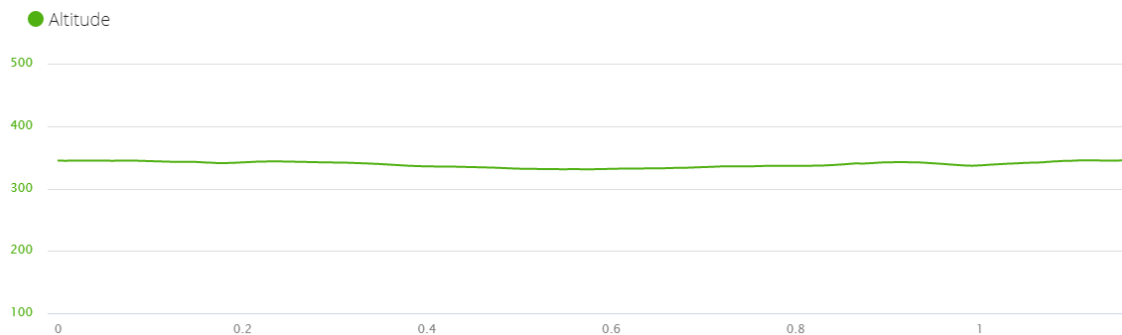
FAMILIALE – 1 KM

Course ou marche sur neige en **espadrilles** ou en **raquettes**.
Parcours en boucle. Les parents sont invités à accompagner
leurs enfants gratuitement pour les encourager !

Présenté par :



Gain en altitude | 15 m
Perte en altitude | 16 m
Temps de plus rapide | 6:37
Temps de plus lent | 17:47



SERVICES ET FOURNITURES

LUNCH

Tous les participants ont accès au lunch d'après-course. Sur présentation de votre dossard, vous pourrez y déguster **soupe chaude, cassoulet de canard confit, café ou chocolat chaud et vin chaud européen.**

Bon appétit !

RAVITAILLEMENTS

Mis à part le parcours des enfants, tous les autres parcours bénéficient de **ravitaillement**.

On fonction de l'intensité que vous déploierez, de la distance que vous parcourrez et de la température cette journée-là, nous vous suggérons fortement de **transporter, sur vous, d'autres nutriments** (eau, jus, gels, etc.) en fonction de vos besoins personnels.

XC Blanc | 5 km -----> **1** ravitaillement

XC Blanc | 10 km -----> **2** ravitaillements

Trail Raquettes | 5 km -----> **1** ravitaillement

Trail Raquettes | 10 km -----> **2** ravitaillements

Randonnée | 5 km -----> **1** ravitaillement

Familiale | 1 km -----> **0** ravitaillement



MÉDAILLES

Tous les participants qui **compléteront leur épreuve** se verront remettre une **médaille souvenir** de l'édition 2020 du SnowNergie Simard !

IMPORTANT : La situation en Chine a des répercussions sur le **SnowNergie Simard**

Dernièrement, l'équipe du **SnowNergie Simard** a appris que les douanes canadiennes **retenaient toutes les marchandises** qui pouvaient, de près ou de loin, avoir été en contact avec des fournisseurs du Moyen-Orient.

Malheureusement, comme notre fournisseur montréalais s'y approvisionne, toutes les **médailles de l'événement** de trouvent actuellement **en quarantaine** à Prince-Albert.

Cette situation hors de notre contrôle nous désole énormément, mais nous comprenons qu'elle est dans l'intérêt de la **sauvegarde de la santé publique** du Canada.

En réaction à cette malheureuse nouvelle, nous avons lancé, en urgence, une seconde production de **médailles alternatives**.

Elles ne répondront certainement pas à nos standards de qualité habituels, mais il était **important pour nous de tenir promesse** et de remettre des médailles à tous nos finissants.

En espérant que cette médaille alternative saura tout de même répondre à vos attentes, nous vous **remercions de votre compréhension**.

BUFF SOUVENIR

Uniquement pour les **300 premiers participants** inscrits à l'événement, vous recevrez un cadeau souvenir : un buff SnowNergie !

Vous pourrez récupérer votre cadeau à **l'administration du SnowNergie**, à l'intérieur du chalet St-Julien.



EAU et ÉLECTROLYTES

Sur le site de l'événement, vous avez de l'eau ainsi qu'une boisson d'électrolytes à votre disposition.

PREMIERS SOINS

Les **services de premiers soins du Mont-Sainte-Anne** assureront un service de premiers soins pour les participants dans le besoin.

Dans l'éventualité où vous auriez **besoin d'assistance**, avisez les **bénévoles** ou les **participants** autour de vous afin qu'ils nous préviennent. Une patrouille remontera les sentiers des parcours, donc prévoyez quelques minutes d'attente. Si possible, tentez de **marcher** jusqu'à l'arrivée.

SALLE DE BAIN

Des salles de bains se retrouvent à l'intérieur du **Chalet St-Julien**, au rez-de-chaussée, à partir de l'entrée principale.

PHOTOGRAPHES

Il y a 2 photographes pour immortaliser votre journée ! Le premier sera posté **à l'arrivée** et le 2^e dans les parcours. Les photos seront **déposées sur notre site web** quelques jours après la fin de l'événement.



JEUX POUR ENFANTS

Sur le site de l'événement, plusieurs jeux pour enfants sont disponibles. **Balançoires, modules de jeux** et bien d'autres attendent les tout-petits pour les divertir !

DÉPÔT À BAGAGES

Un dépôt à bagages sera aménagé à l'intérieur du **Chalet St-Julien**. Notez cependant qu'il n'y aura **pas de surveillance**. Évitez d'y laisser des choses précieuses !

STATIONNEMENT

Il y a plus d'une centaine de place de stationnement directement **au-devant du Chalet St-Julien**.

Merci de laisser libre le stationnement à l'ouest, il sert pour tous les départs et arrivées des épreuves.

Sur présentation de votre **dossard** ou d'une preuve d'inscription, le stationnement est **gratuit**.



CONSIGNES ET CODE D'ÉTHIQUE

- ✓ Votre **dossard** doit être placé **devant vous** afin de bien identifier votre numéro.

- ✓ Pour les épreuves de course en **espadrilles**, il est fortement suggéré d'avoir des **crampons**. Des souliers de trail peuvent être adéquats.

Visitez notre site web pour des conseils supplémentaires à conseils de pros.

- ✓ Soyez **prêts** au moins **15 minutes** avant votre départ.
- ✓ Dans la file de départ, positionnez-vous de manière à ne pas nuire aux autres participants. Les « **rapides** » devant, les « **moins rapides** » plus loin derrière et les **marcheurs** à la fin.
- ✓ Il est strictement **interdit de porter des écouteurs** durant le parcours.
- ✓ Si vous voulez **dépasser quelqu'un**, avisez-le et passez à sa **gauche**.
- ✓ Si un participant **désire vous dépasser**, surtout dans les sentiers étroits, soyez courtois et **déplacez-vous légèrement vers la droite**.
- ✓ Si vous avez besoin de vous **arrêter**, placez-vous en **bordure des sentiers**.
- ✓ **Portez assistance** à toute personne dans le besoin.
- ✓ Préservez **l'environnement** ! Prenez soin de ne **rien jeter** dans la nature.
- ✓ Allez à votre **rythme**, et non à celui des autres. Surtout, amusez-vous et admirez le paysage hivernal !





RÈGLES DU CHAMPIONNAT CANADIEN DE RAQUETTES

Établies en conformité avec les exigences de la WSSF

- ✓ L'épreuve (5 ou 10 km) doit être parcourue dans sa totalité avec les **raquettes aux pieds**.
- ✓ Dans la situation où un athlète perdrait une de ses deux raquettes dans les **derniers 50 mètres**, son temps restera valide s'il termine l'épreuve avec **au moins une raquette** dans un de ses pieds.
- ✓ S'il arrive qu'un compétiteur **perde une raquette** durant son parcours, il doit nécessairement arrêter, sortir du parcours en se plaçant en bordure et remettre sa raquette avant de poursuivre son épreuve. Une distance maximale de course de **3 mètres** sans raquettes sera autorisée.
- ✓ Il est proscrit à tout compétiteur de courir à **l'extérieur des limites** des sentiers balisés du parcours.
- ✓ Il est interdit de **nuire ou d'obstruer** un autre compétiteur durant l'épreuve. Si tel est le cas et que votre temps ou classement en soit affecté, il est possible de porter plainte au directeur de course ou au délégué technique, à l'intérieur des 30 minutes suivant l'épreuve.
- ✓ Les **entraîneurs et spectateurs** sont tenus de rester à l'extérieur des balises du parcours.
- ✓ Il est strictement **interdit de porter des écouteurs** durant le parcours.

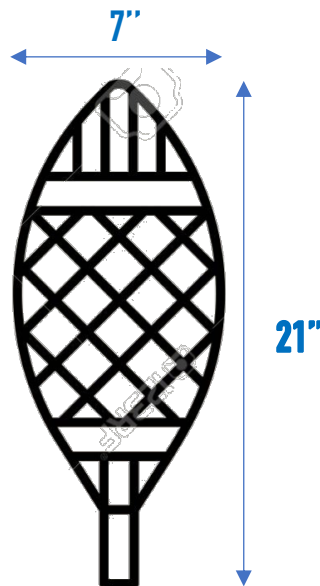


✓ La **disqualification** d'un athlète est automatique dans les autres cas suivants :

- Raquettes non-conformes
- 2^e faux départ
- Parcourir à l'extérieur des limites des sentiers balisés (avec ou sans raquettes)
- Non-respect du LAP (2^e tour de 5 km pour le 10 km)
- Tout geste anti-sportif après d'un autre compétiteur
- Passage à la ligne d'arrivée sans raquettes aux pieds

✓ Les athlètes ont la liberté de choisir quel type ou marque de raquettes ils utilisent pour leur épreuve. Ils doivent cependant respecter les **dimensions minimales** suivantes :

- Longueur minimale : **53,34 cm** (21 pouces)
- Largeur minimale : **17,78 cm** (7 pouces)



Notez que quelques officiels de course seront positionnés au départ, dans le parcours et à l'arrivée afin de s'assurer de la conformité de tous les athlètes.

Merci à vous tous de respecter ce si beau sport !



RÉSULTATS, PRIX ET PODIUMS

CHRONOMÉTRAGE

Le chronométrage est supervisé par **SportStats**, sous la forme « **chip time** », à l'aide d'une **puce à votre cheville**.

Vous devez **récupérer votre puce à l'administration**, le matin même. Après votre épreuve, veuillez à **remettre votre « puce cheville »** aux bénévoles placés **après l'arrivée**.

Si vous omettez de remettre votre puce, des frais de 10\$ vous seront exigés.

MÉDAILLES

Tous les participants qui franchiront la ligne d'arrivée recevront une **médaille souvenir** de l'événement !

RÉSULTATS

Tous résultats seront affichés en « live » sur SportStats, via un lien dans la section « Résultats » de notre site web.



PRIX ET PODIUMS

Des **médailles** et des **prix** seront remis aux **3 premiers** hommes et femmes de chaque épreuve.

Pour les participants au **Championnat Canadien de raquettes**, des médailles seront remis aux **3 premiers hommes et femmes des catégories** suivantes :

Catégories	Âges
Junior	19 ans et moins
Ouvert	20 à 39 ans
Maître	40 à 59 ans
Super Maître	60 ans et plus



CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

MAUVAIS TEMPS ?

Notez que l'événement se tiendra **peu importe les conditions climatiques**, sauf si la sécurité des participants et des bénévoles est risquée.

Vous serez alors avisés par **courriel** et sur notre page **Facebook** des suites qui seront données à l'activité, le cas échéant.

Prenez soins d'amener des **vêtements de rechange** pour l'après-course. Vous pourrez laisser vos effets personnels à l'intérieur du chalet St-Julien pendant votre épreuve.

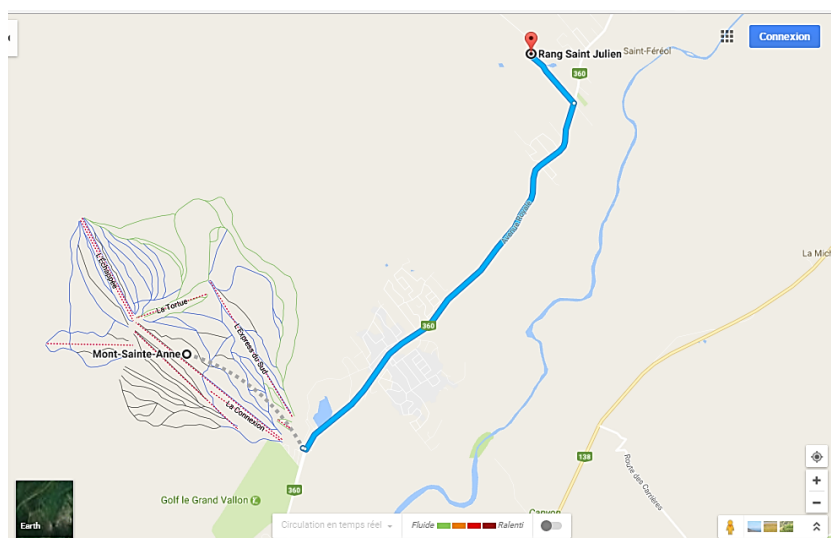
Sachez qu'il n'y aura pas de surveillance et que l'organisation ne se tient pas responsable des bris ou vols de vos effets.



LOCALISATION ET STATIONNEMENT

LOCALISATION

Voici les coordonnées du Chalet du rang St-Julien : **300 rang St-Julien, Saint-Ferréol-les-Neiges (Qc) G0A 3R0. Téléphone : 418 827-5281.** Cliquez sur l'image ci-dessous pour avoir accès aux [indications](#) sur Google Maps.



STATIONNEMENT

Vous pourrez stationner votre véhicule directement au-devant du **chalet St-Julien**. Plus de 100 places sont disponibles.

Sur présentation de votre **dossard** ou d'une preuve d'inscription, le stationnement est **gratuit**.



RESTEZ INFORMÉS !

Pour en **savoir davantage** sur l'événement, consultez notre site web :

snownergie.ca

Pour tout savoir en **temps réel** sur l'événement et être bien au courant des **informations de dernière minute**, consultez notre page facebook :



CALENDRIER 2020

NE MANQUEZ PAS ÇA !

Au printemps et à l'automne, venez parcourir les plus beaux terrains de jeux de la **Côte-de-Beaupré** !

Que vous soyez un adepte de la marche, un coureur débutant ou un athlète chevronné, vous y trouverez un **défi à votre mesure** !

Pour en savoir davantage, cliquez sur l'image !

TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD | 12-13 JUIN 2020



DÉFI DES COULEURS SIMARD | 9-10 OCTOBRE 2020



MERCI À NOS PARTENAIRES !

PRÉSENTATEUR OFFICIEL



PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES COLLABORATEURS



PARTENAIRES PUBLICS



BON SNOW**ENERGIE** !

