

# GUIDE OFFICIEL DE L'ÉVÈNEMENT 2023



5 FÉVRIER 2023

DOMAINE DU BOISÉ  
BOISCHATEL (QC)



**XC BLANC | RAQT FEST**  
1-5-10-14 KM



# PRÊTS À JOUER DANS LA NEIGE ?

À quelques jours du **SnowNergie Simard**, êtes-vous prêts ?

Nous sommes très fiers de vous accueillir à la **6<sup>e</sup> édition** de l'événement. Vous faites partie de ceux et celles qui foncent dans l'hiver et qui osent embrasser les températures hivernales ! Nous espérons que le magnifique terrain jeu du **SnowNergie Simard**, les **sentiers du boisé**, vous séduira !

Cette année, l'événement accueillera le **championnat canadien** de course en raquettes. C'est au **SnowNergie Simard** qu'on saura qui est le coureur le plus rapide sur 5 km et 10 km au Canada !

Grande nouveauté, l'ajout d'une épreuve d'endurance de **14 km** est maintenant ajoutée à la programmation. Une vraie **carte postale de Boischatel** : chute Montmorency, sentier des résurgences, rivière sèche, golf le Royal Québec. Wow !

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 municipalité de **Boischatel**, qui accueille et collabore au succès de l'événement. Merci également à **Simard Cuisine et Salle de Bain**, présentateur de l'événement, ainsi que **nos partenaires** qui rendent possible la réalisation de cet événement grandissant.



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

**Amusez-vous et bon SnowNergie 2023 !**



# EN VITESSE

Inscription et remise des dossards.....	6
<b>Horaire .....</b>	<b>5</b>
<b>Plan du site principal (départ et arrivée) .....</b>	<b>6</b>
<b>Épreuves .....</b>	<b>7</b>
<b>Services et fournitures .....</b>	<b>14</b>
<b>Consignes et code d'éthique .....</b>	<b>20</b>
<b>Règles du Championnat Provincial de Raquettes..</b>	<b>21</b>
<b>Résultats, prix et podiums .....</b>	<b>23</b>
<b>Conditions météorologiques.....</b>	<b>25</b>
<b>Localisation et stationnement .....</b>	<b>26</b>
<b>Restez informés .....</b>	<b>28</b>
<b>Calendrier 2023 .....</b>	<b>29</b>
<b>Nos Partenaires .....</b>	<b>30</b>



# INSCRIPTION ET REMISE DES DOSSARDS

## INSCRIPTION

L'inscription en ligne est possible tant qu'il reste des places de disponibles à l'événement. Il ne sera **pas possible de s'inscrire sur place** le matin même de l'événement.

**Merci** à vous tous !

## REMISE DES DOSSARDS et PUCES

Vous pourrez récupérer votre dossard **au Domaine du Boisé, à Boischatel**, dans le chalet aux abords de la patinoire couverte.

Voici les moments où nous ferons la distribution :

- **Vendredi | 3 février 2023 | 17h00 à 20h00**
- **Dimanche | 5 février 2023 | 7h00 à 13h15**

Nous vous suggérons fortement de **venir récupérer votre dossard à l'avance** au lieu du matin même.

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 au même endroit.

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

7h00 | Remise des dossards et puces

8h30 | Départ du **XC Blanc 14 km**

Départ du **RAQT Fest 14 km**



8h00 | Navette de transport vers départ du 14 km

9h00 | Départ du **XC Blanc 5 km**

Départ du **RAQT Fest 5 km**

Départ du **RANDO 5 km**



10h30 | Podiums 14 km et 5 km

11h00 | Départ du **XC Blanc 10 km**

Départ du **RAQT Fest 10 km**



12h45 | Podiums 10 km

13h15 | Départ de la **Familiale 1 km**

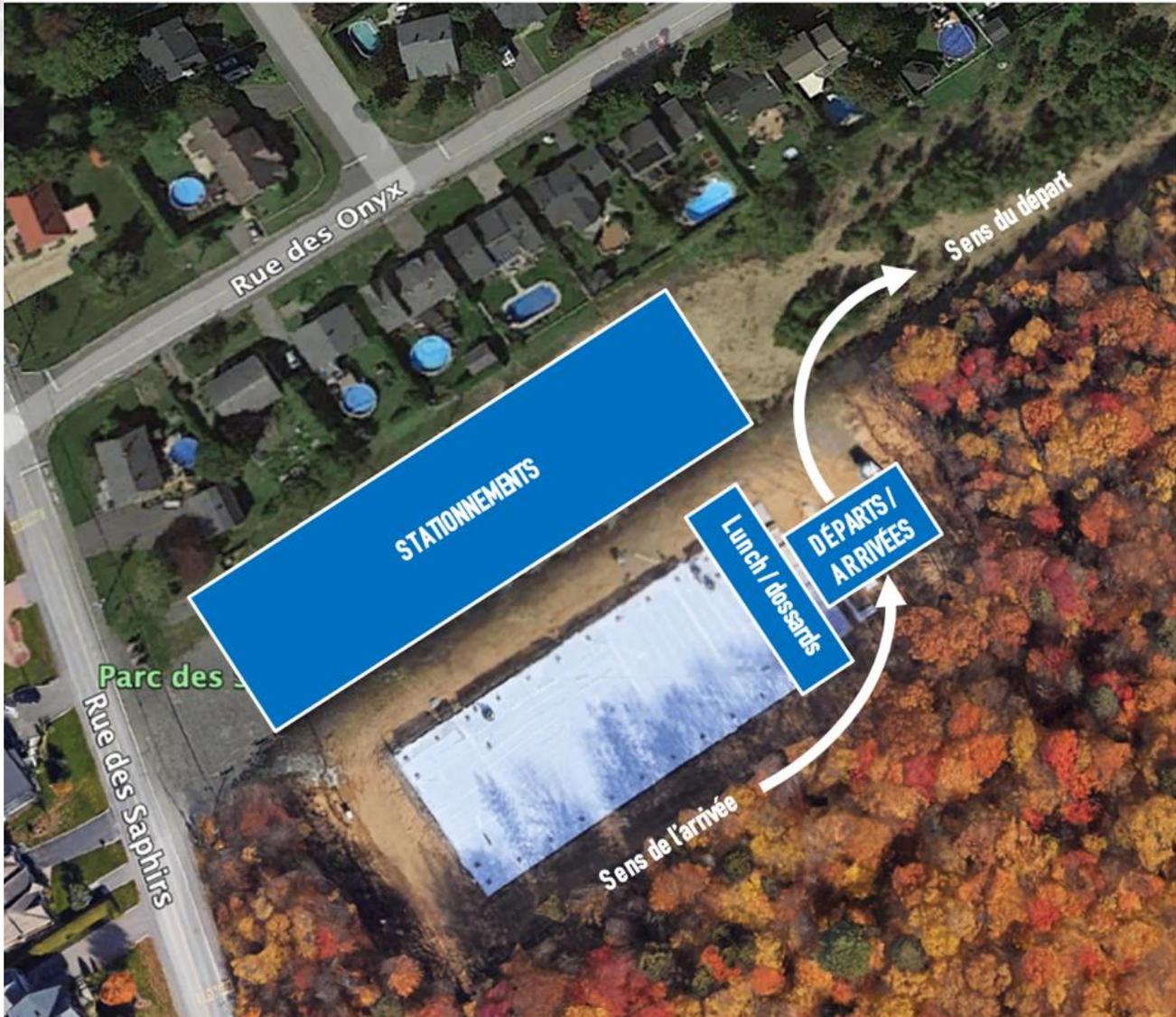


13h45 | Podiums 1 km



# PLAN DU SITE PRINCIPAL

## (DOMAINE DU BOISÉ - BOISCHATEL)



# ÉPREUVES

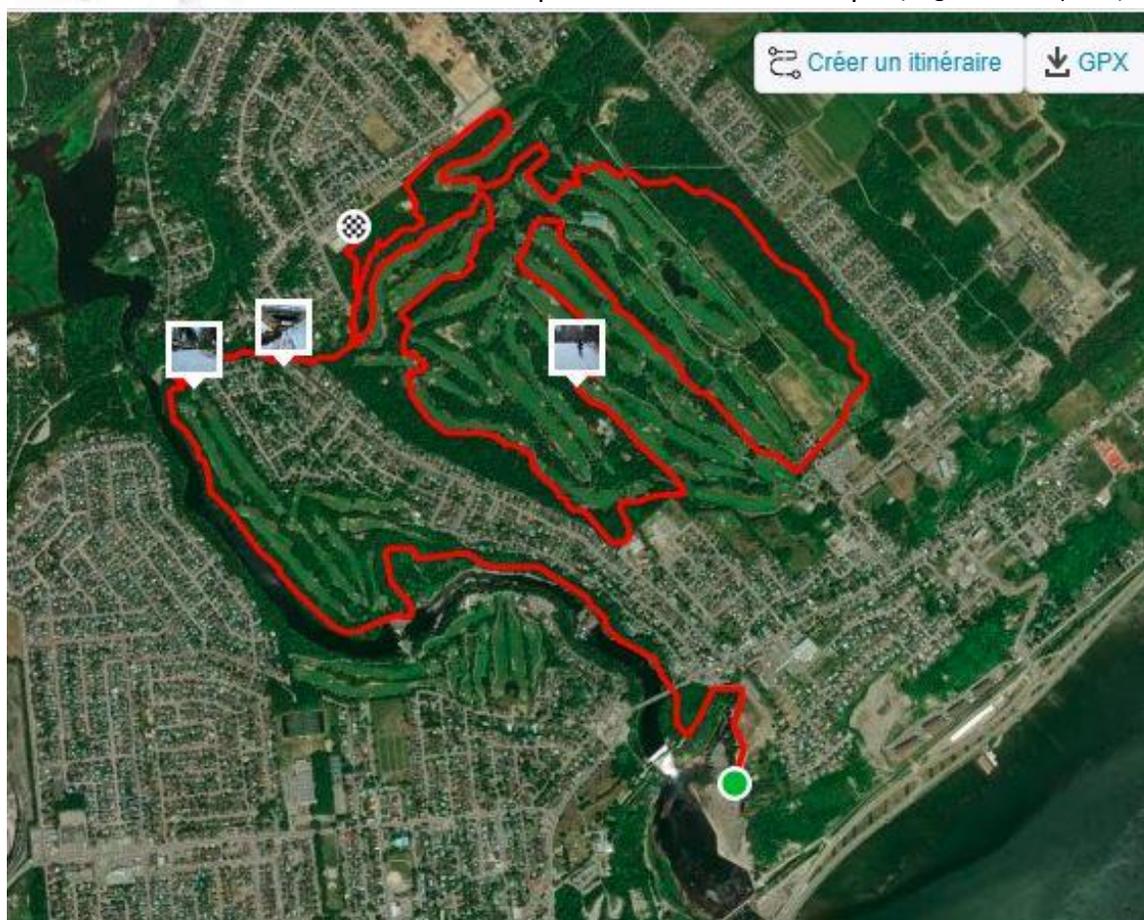
Le **départ du 14 km** se situe au haut des marches de la **Chute Montmorency**. Le **départ** et **l'arrivée** de toutes les autres épreuves sont au **Domaine du boisé**, sous **l'arche du SnowNergie Simard**.

Présenté par :



## XC BLANC – 14 KM

Course sur neige en **espadrilles**. Les premiers 4 km sont très étroits. Le reste est dans les sentiers de raquettes et marche nordique (largeur env. 4 pieds).



Gain en altitude | 160 m

Perte en altitude | 103 m

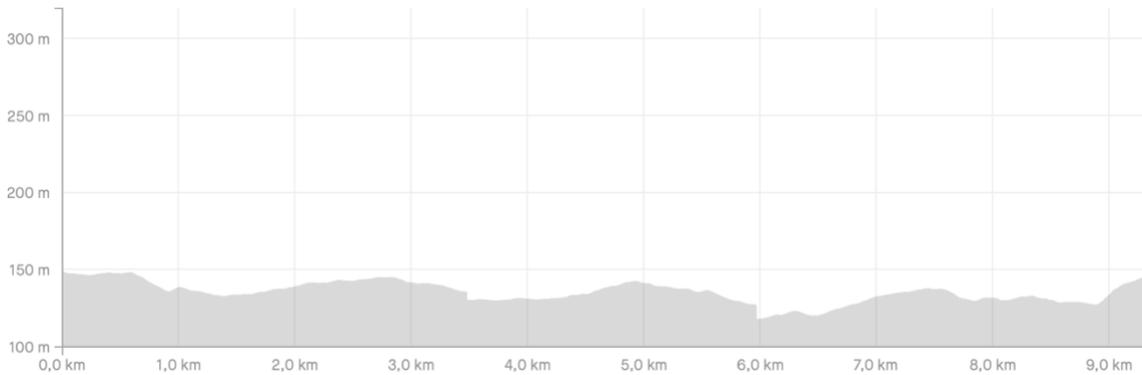
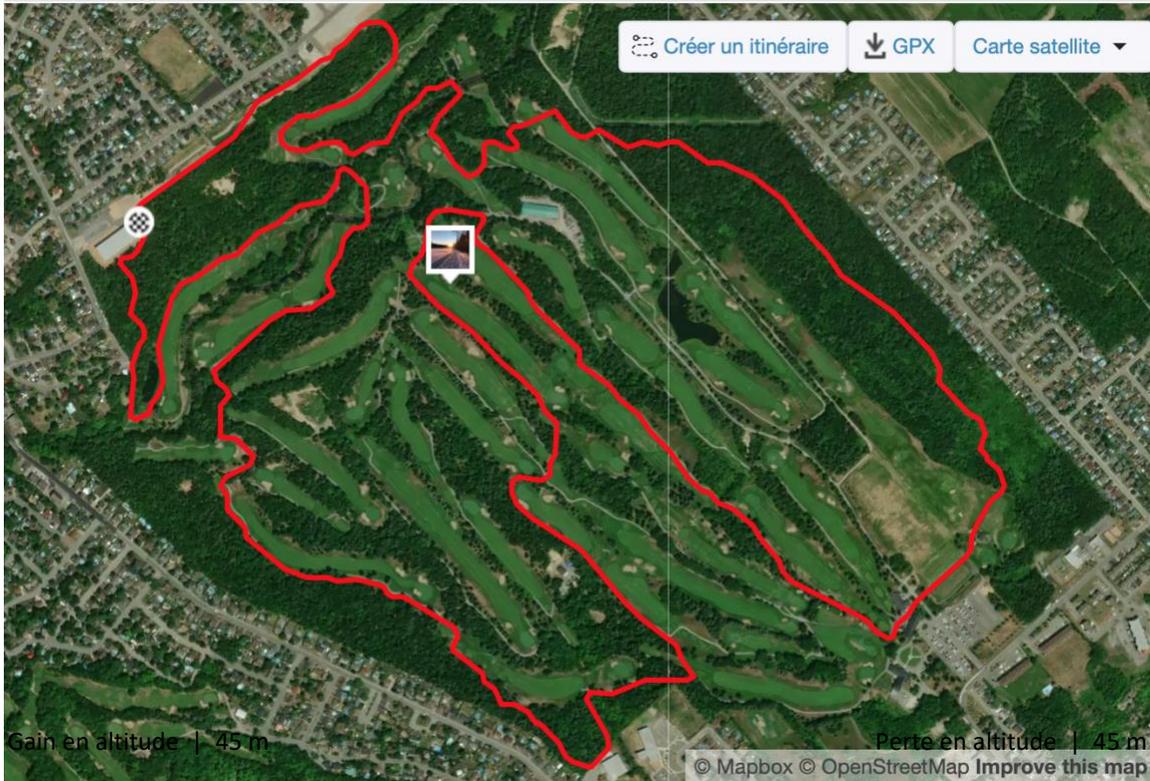


Présenté par :



## XC BLANC – 10 KM

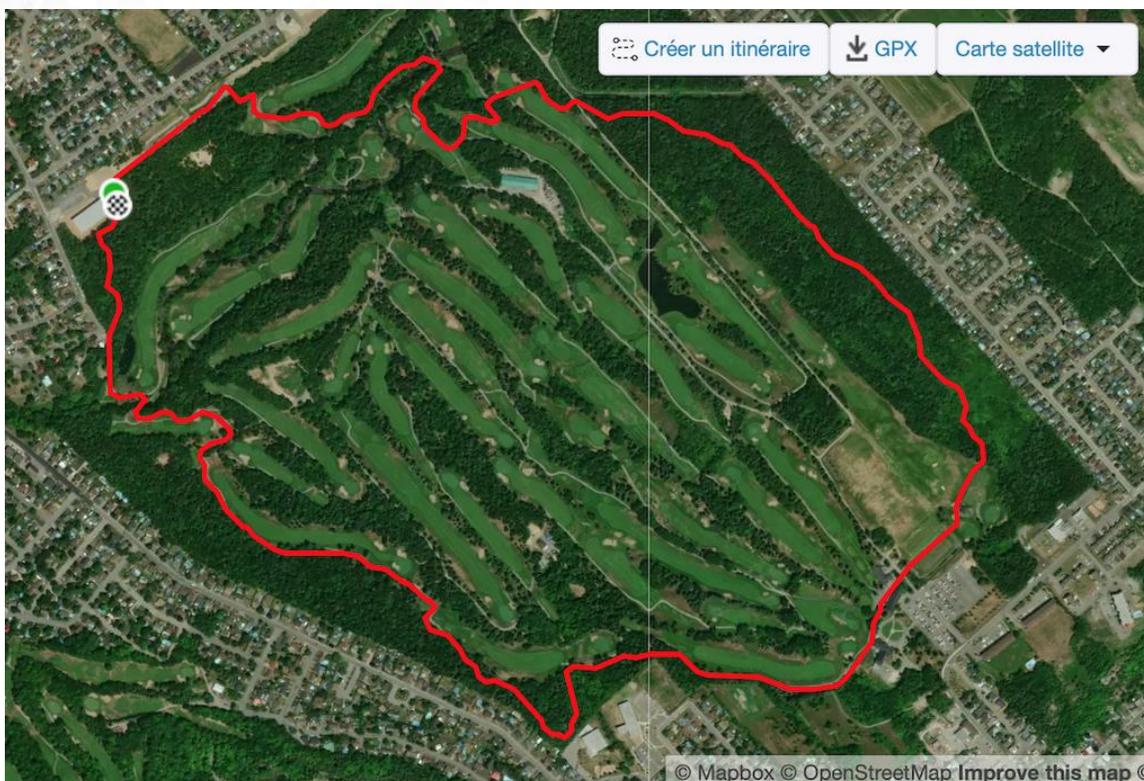
Course sur neige en **espadrilles**. Les premiers 4 km sont très étroits. Le reste est dans les sentiers de raquettes et marche nordique (largeur env. 4 pieds).





## XC BLANC – 5 KM

Course sur neige en **espadrilles**. La presque totalité du parcours est dans les sentiers de raquettes et marche nordique (largeur env. 4 pieds).



Gain en altitude | 31 m

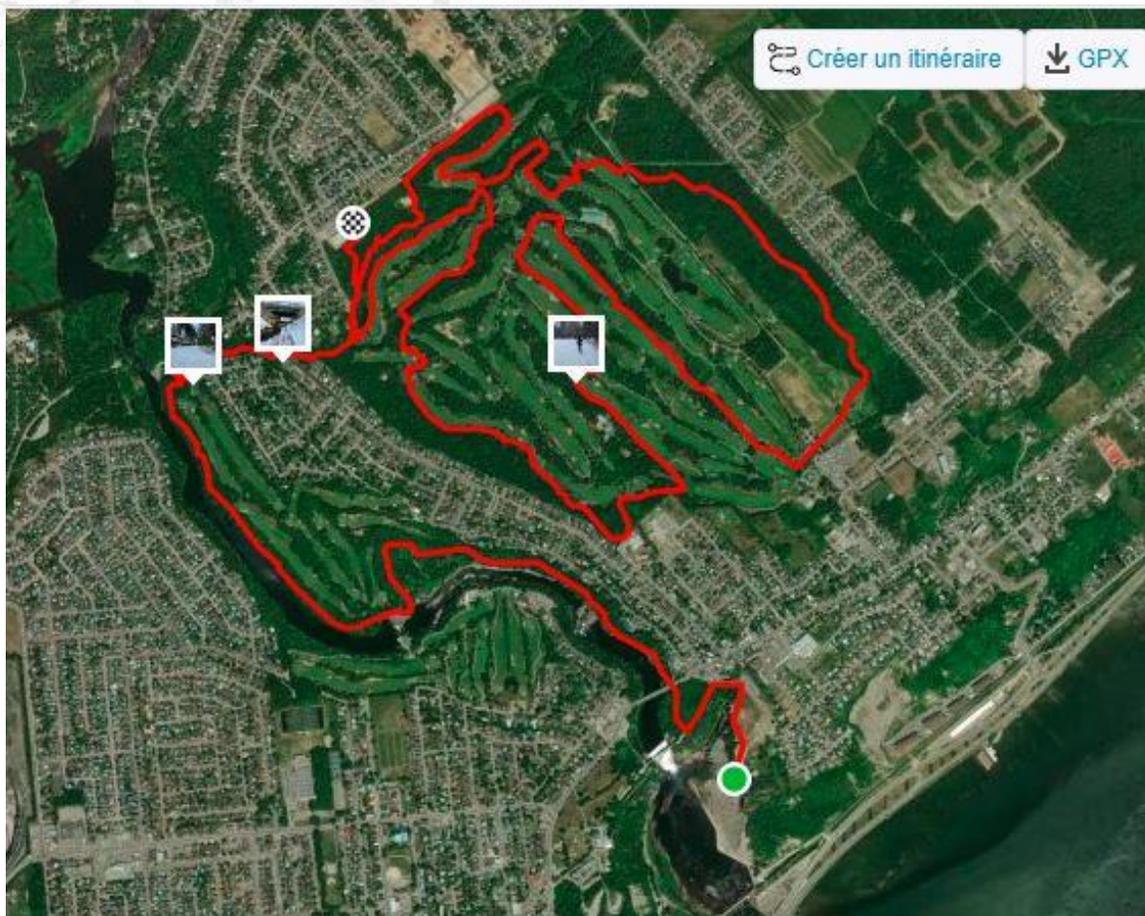
Perte en altitude | 31 m





## RAQUETTES FEST – 14 KM

Course sur neige en **raquettes**. Les premiers 4 km sont très étroits. Le reste est dans les sentiers de raquettes et marche nordique (largeur env. 4 pieds). Même parcours que le XC Blanc 14 km.



Gain en altitude | 160 m

Perte en altitude | 103 m



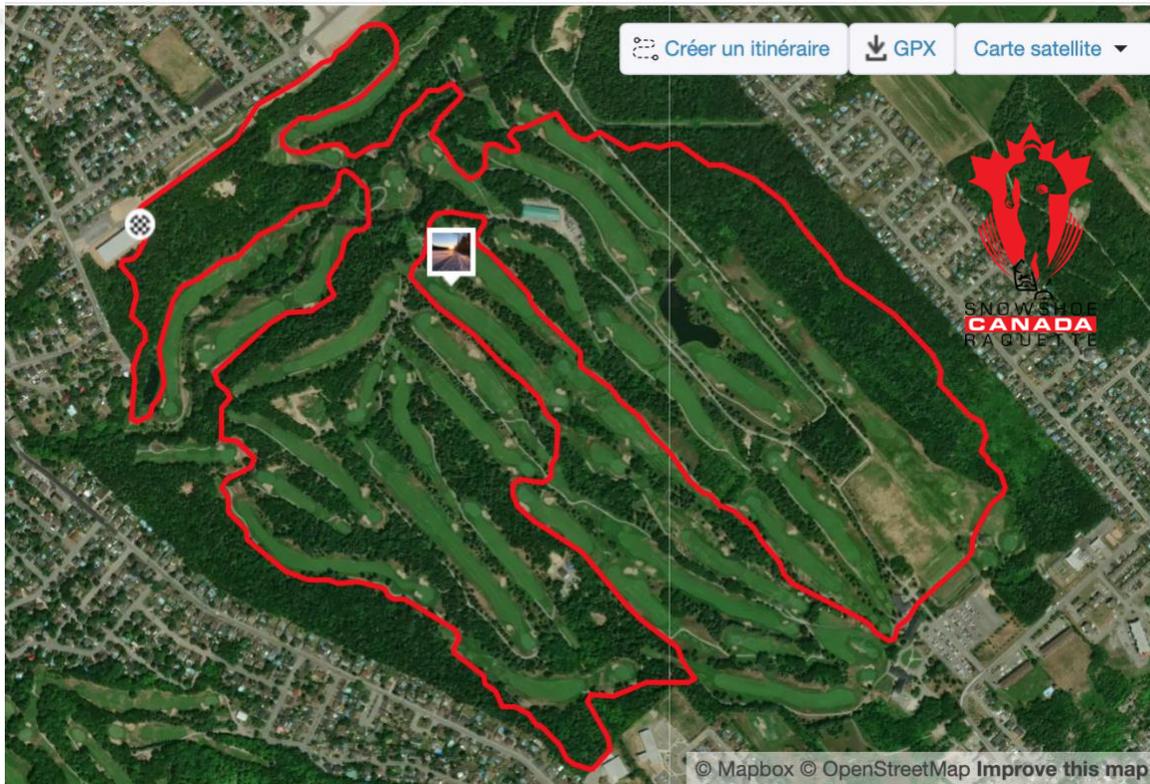
Présenté par :



# RAQUETTES FEST – 10 KM

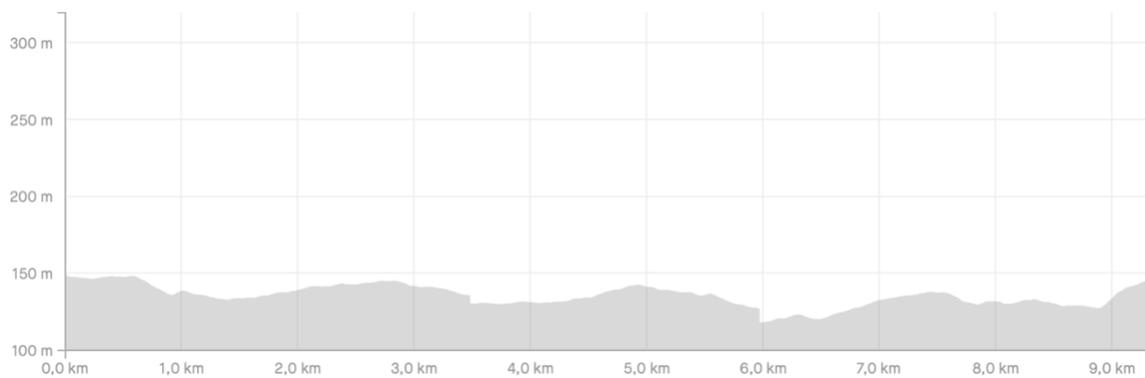


Championnat québécois de raquettes ! Course sur neige en raquettes (voir règlements). Même parcours que le XC Blanc 10 km.



Gain en altitude | 45 m

Perte en altitude | 45 m



Présenté par :



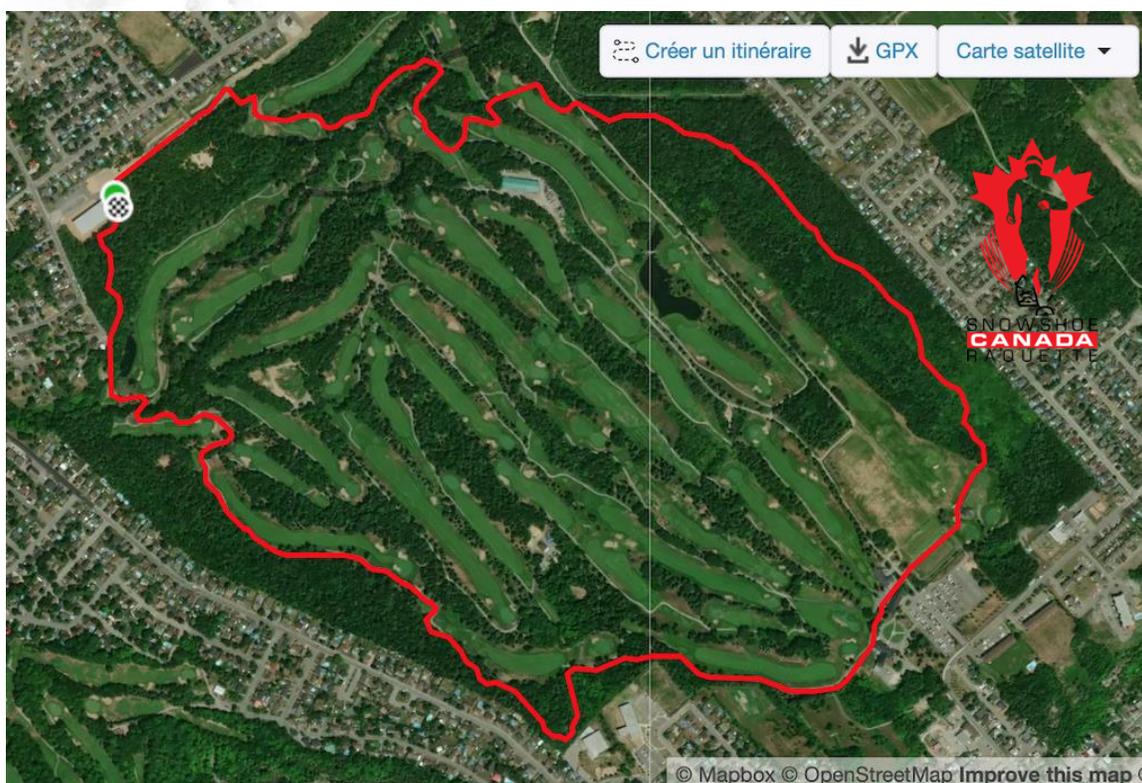
## RAQUETTES FEST – 5 KM

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



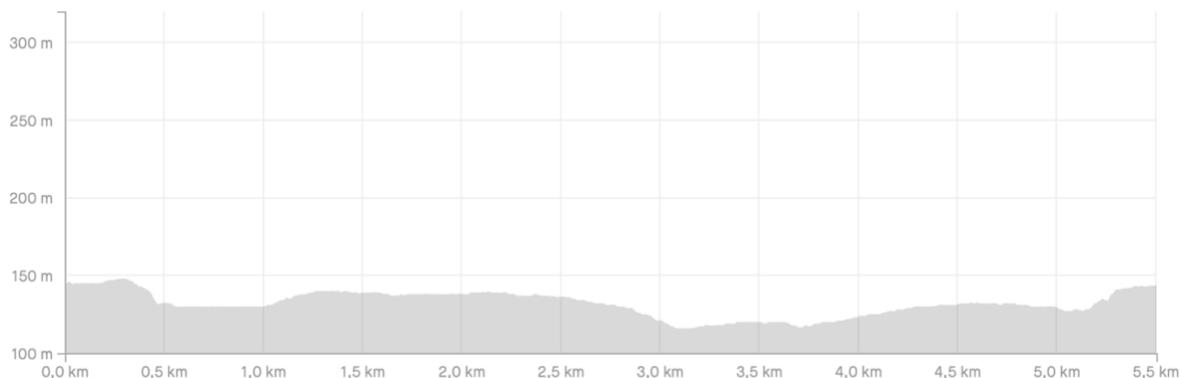
## RANDO – 5 KM

Marche sur neige en **raquettes** ou **espadrilles**. Même parcours que le Raquettes Fest 5 km.



Gain en altitude | 31 m

Perte en altitude | 31 m

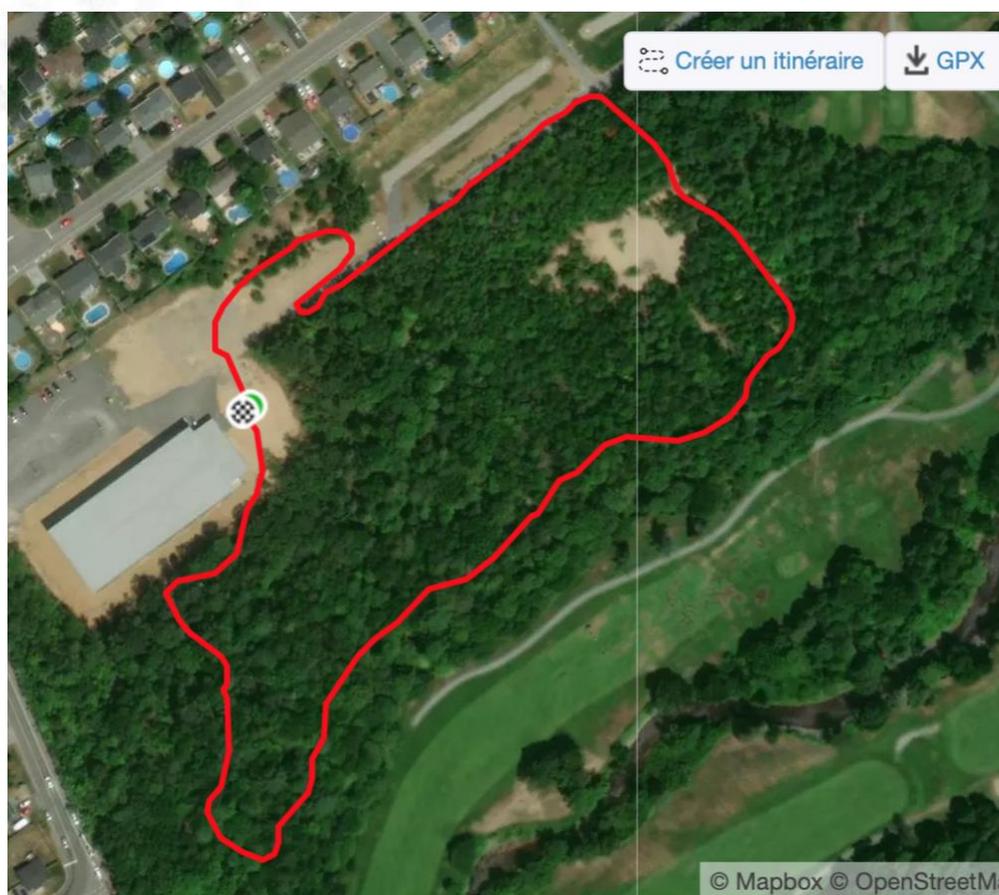




## FAMILIALE – 1 KM

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 | 3 m

Perte en altitude | 3 m



# SERVICES ET FOURNITURES

## LUNCH

Tous les participants ont accès au lunch d'après-course. Sur présentation de votre **dossard**, déguster un **repas complet**.

Bon appétit !

**LUNCH 2023**

**Chocolat Chaud**  
**Vin Chaud aux Épices**  
Vignoble de l'Ange-Gardien

---

**Chili au Bœuf & Crème Sûre et Ciboulette**  
Versus Traiteur Sportif  
IGA des Sources de Boischatel

---

**Variété de desserts**  
Versus Traiteur Sportif





## NAVETTE DE TRANSPORT DU 14 KM



Au domaine du Boisé, une navette de transport pourra amener les participants au **départ du 14 km** (XC Blanc et RAQT Fest).

La navette **quittera le domaine du Boisé à 8h00** pour se rendre près de la Chute Montmorency. Prévoyez 400m de marche pour vous rendre au haut des **marches de la Chute Montmorency**, lieu de départ du 14 km.



## 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

XC Blanc | 14 km -----> **3** ravitaillements

RAQT Fest | 5 km -----> **1** ravitaillement

RAQT Fest | 10 km -----> **2** ravitaillements

RAQT Fest | 14 km -----> **3** ravitaillements

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

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

## EAU et ÉLECTROLYTES

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



## PREMIERS SOINS

Les **services de premiers soins GTI Médical / Dessercom** assureront la sécurité et les traitements pour les participants dans le besoin.



Un véhicule de type « **ambulance** » sera sur place, avec **2 intervenants**, pour traiter les blessures et malaises dans un environnement sain à l'arrivée.

Un véhicule hors-route de type **VTT muni d'une traîneau d'évacuation** avec **2 intervenants** sera aussi disponible pour les participants qui ne sont plus en mesure de terminer leur épreuve pour cause de blessure.

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.

## BUFF SOUVENIR

Uniquement pour les **400 premiers participants** inscrits à l'événement, vous recevrez un cadeau souvenir : un buff SnowNergie !

Vous pourrez récupérer votre cadeau lors de la récupération de votre dossard.



## MÉDAILLES

Tous les participants qui **compléteront leur épreuve** se verront remettre une **médaille souvenir** de l'édition 2023 du **SnowNergie Simard** !



### SOYEZ ÉCO-RESPONSABLE !

Dans la mesure où **vous ne désirez pas recevoir de médailles** de participation, faites-le savoir à notre équipe sous l'arche d'arrivée.

De cette manière, toutes les médailles non utilisées **seront recyclées** afin de minimiser la trace environnementale de l'événement.

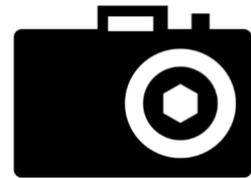


## TOILETTES

Des **toilettes mobiles** (4) se retrouvent à l'extérieur sur le site principal. Il y en a deux supplémentaires à l'intérieur du chalet de la patinoire.

## PHOTOGRAPHES

Il y a 3 photographes pour immortaliser votre journée ! Le premier sera posté à l'arrivée et le deux autres dans les parcours.



Les photos seront **déposées sur notre site web** quelques jours après la fin de l'événement.



## ACTIVITÉS HIVERNALES

Sur le site de l'événement, plusieurs activités hivernales sont disponibles. **Tube de glisse, raquettes, skis de fond, trottinette des neiges, glissade pour enfants, anneau de glace, etc.**

Consultez le site web du Domaine du Boisé pour en savoir davantage.

---> <https://www.boischatel.ca/loisirs-culture/ski-raquette>

Bref, tout pour vous divertir **après votre défi sportif !**



## DÉPÔT À BAGAGES

Il n'y a **pas de dépôt à bagages** sur place. Vous pouvez laisser vos effets personnels dans votre véhicule au besoin.



# 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 **10 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 !





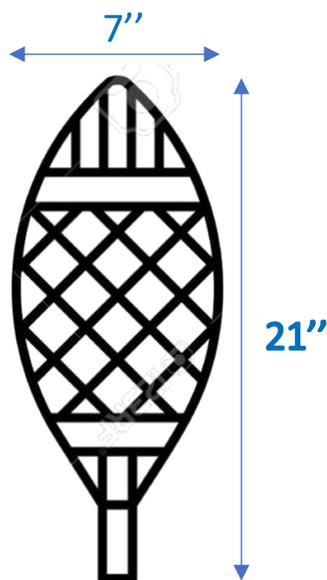
# RÈGLES DU CHAMPIONNAT CANADIEN DE RAQUETTES

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<sup>e</sup> faux départ
  - Parcourir à l'extérieur des limites des sentiers balisés (avec ou sans raquettes)
  - 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 **recupérer 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.

## RÉSULTATS

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



## PRIX ET PODIUMS

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



Ils sont une gracieuseté de la boutique **Le Coureur Nordique** et de l'organisme **Snowshoe Canada**.



Toutes les épreuves de **XC Blanc** et **RAQT Fest** auront des **podiums séparés**, sauf pour l'épreuve de **14 km**, qui aura un **podium commun**.

Pour les participants au **Championnat Canadien de raquettes**, sur 5 km et 10 km, des médailles supplémentaires seront remises 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 votre véhicule pendant votre épreuve.

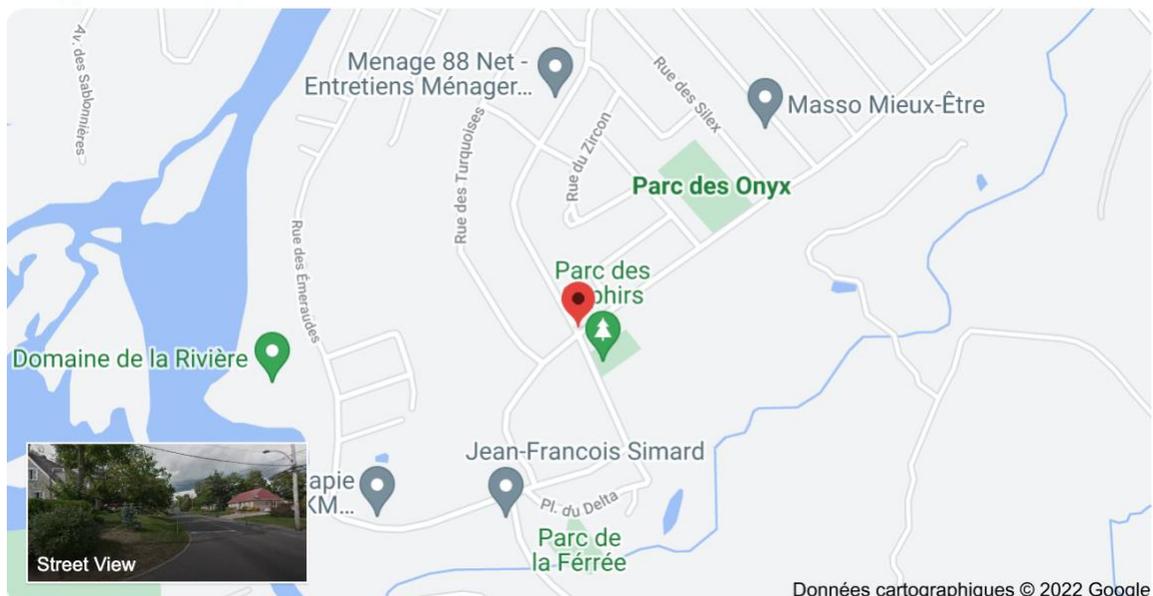
Sachez qu'il n'y aura pas de surveillance et que l'organisation ne se tient pas responsable des bris ou vols de vos effets.



# LOCALISATION ET STATIONNEMENT

## LOCALISATION

Voici les coordonnées du Domaine du Boisé : **120 rue des Saphirs, Boischatel (QC), G0A1H0. Téléphone : 418-822-5304.** Cliquez sur l'image ci-dessous pour avoir accès aux [indications](#) sur Google Maps.



# STATIONNEMENT

Plusieurs places de stationnement se trouvent directement au **Domaine du Boisé**.

Cependant, elles sont **limitées** et certainement **insuffisantes** pour la totalité des participants.



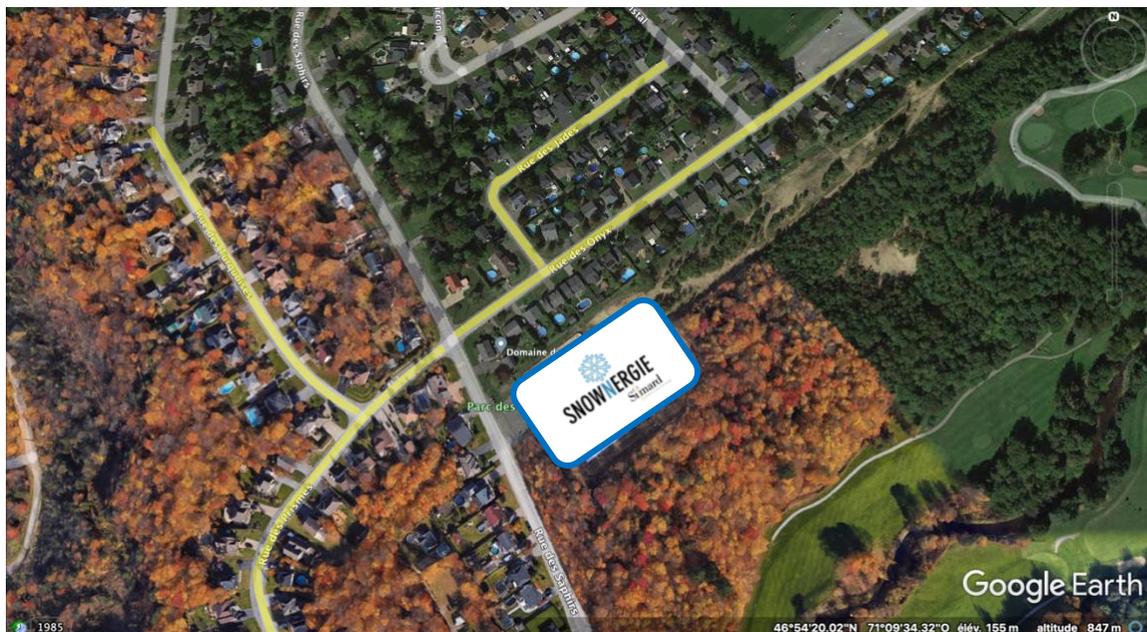
Nous vous invitons à **covoiturer** ou à utiliser le service de transport en commun **PLUmobile**.

Ce service est totalement **gratuit à Boischatel**. Pour en savoir davantage, consultez l'horaire et les différents parcours.

---> [https://www.plumobile.ca/fichiers/Horaire\\_16x10\\_V3.1-Finale2-2-WEB%20\(bon\).pdf](https://www.plumobile.ca/fichiers/Horaire_16x10_V3.1-Finale2-2-WEB%20(bon).pdf)

Dans l'éventualité où le stationnement serait plein à votre arrivée, il est possible de se **stationner dans les rues avoisinantes** au Domaine du Boisé.

Voici les **rues disponibles** (en jaune sur le plan) : des **Prismes**, des **Turquoises**, des **Onyx**, des **Jades**.



# RESTEZ INFORMÉS !

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

[snownergie.ca](http://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 2023

## 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** !

### TOUR DU CAP TOURMENTE SIMARD | 2-3 JUIN 2023



### DÉFI DES COULEURS SIMARD | 13-14-15 OCTOBRE 2023



# MERCI À NOS PARTENAIRES !

## PLATINE



## OR



## MÉDAILLES



## COLLABORATEURS



## PUBLICS



# BON SNOWNERGIE!

