



## **CHAMPIONNATS CANADIENS 2024 de CROSS-COUNTRY**

Fanshawe Golf Course, London, Ontario  
Samedi 30 novembre et dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2024

Bulletin d'équipe

**ÉQUIPE DU QUÉBEC**

**Informations et logistiques en prévision du projet  
d'Équipe du Québec de cross-country à London.**

## Horaire des déplacements

### **VENDREDI 29 NOVEMBRE :**

- Départ de Québec – 7h00 PEPS de l'Université Laval (Porte 29)
- Arrêt à Montréal – 9h45 Maison du Loisir et du Sport
- Arrivée à l'hôtel – 18h30 Sandman Hotel & Suites London Downtown

### **SAMEDI 30 NOVEMBRE :**

- Premier départ de l'hôtel vers le site de compétition – 10h30
- Deuxième départ de l'hôtel vers le site de compétition – 12h00
- Premier retour du site de compétition vers l'hôtel – 14h00
- Deuxième retour du site de compétition vers l'hôtel – 15h15
- Troisième retour du site de compétition vers l'hôtel – 16h30

### **Dimanche 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE :**

- Premier départ de l'hôtel vers le site de compétition – 9h00
- Deuxième départ de l'hôtel vers le site de compétition – 11h00
- Départ de l'Ontario vers le Québec – 15h30
- Arrivée à Montréal (Maison Loisir et Sports) – 23h30
- Arrivée à Québec (PEPS Université Laval) – 2h00am

## Adresses

PEPS Université Laval (Départ de Québec)  
2300 Rue de la Terrasse, Québec, QC G1V 0A6

Maison du Loisir et du Sport (Embarquement à Montréal)  
7665 Bd Lacordaire, Montréal, QC H1S 2A7

Sandman Hotel & Suites London Downtown (Hôtel de l'Équipe du Québec à London)  
374 Dundas St, London, ON N6B 1V7

Fanshawe Golf Course (Site de compétition)  
2835 Sunningdale Rd E, London, ON N5X 3Y7

**Site web du championnat : [2024 Canadian Cross Country Championships - Athletics Canada](#)**

## Horaire des compétitions

Samedi 30 novembre

12h45 – 4km U16 Garçons  
13h30 – 4km U16 Filles  
14h15 – 6km U18 Garçons  
15h00 – 6km U18 Filles

## **Horaire des compétitions (suite)**

Dimanche 1<sup>er</sup> décembre

11h00 – 10km Ouvert Hommes

12h00 – 10km Ouvert Femmes

13h00 – 8km U20 Hommes

13h50 – 8km U20 Femmes

## **Stationnement**

Les athlètes ont la possibilité de laisser un véhicule au PEPS de l'Université Laval ou à la Maison du Loisir et du Sport. Pour les athlètes qui partiront de Québec, veuillez utiliser le stationnement sous-terrain du PEPS en payant les frais de stationnement pour la journée du vendredi, notez que le stationnement est gratuit le week-end. Pour les athlètes qui partiront de Montréal, le stationnement est gratuit à la Maison du Loisir et du Sport ou dans les rues à proximité.

## **Alimentation**

Il est recommandé d'apporter des collations et bouteilles d'eau pour le déplacement à London, les athlètes sont également responsables d'apporter un lunch pour le repas du vendredi midi.

Un souper d'équipe est prévu au restaurant le vendredi et le samedi en soirée à proximité de l'hôtel où le groupe sera hébergé et les frais sont à la charge des athlètes.

## **Pointeurs pour le classement des provinces**

L'entraîneur-chef, à sa discrétion, pourra choisir les pointeurs du Québec parmi l'ensemble des athlètes québécois qui participeront aux championnats à London, qu'ils soient dans l'Équipe du Québec coordonnée par Athlétisme Québec ou qu'ils aient opté pour un déplacement à London par leurs propres moyens.

## **Membres de l'équipe d'encadrement**

Entraîneur-chef : Félix-Antoine Lapointe (Athlétisme Québec)

Entraîneur U16 filles : Olivier Lavoie (Corsaire-Chaparral)

Entraîneur U16 garçons : Pierre-Luc Blais (CAUL)

Entraîneuse U18 filles : Catherine Megias (Vainqueurs Plus)

Entraîneur U18 garçons : Samuel Lavoie (Coubertin)

Entraîneur U20 femmes : Olivier Lavoie (Corsaire-Chaparral)

Entraîneur U20 hommes : Pierre-Luc Blais (CAUL)

Entraîneur senior femmes : Jean-Marc Normandin (Jakours)

Entraîneur senior hommes : Dorys Langlois (3D)

Physiothérapeute : Christine Foy

## **Renseignements additionnels**

Pour toute question veuillez communiquer avec Félix-Antoine Lapointe :

[falapointe@athletisme.gc.ca](mailto:falapointe@athletisme.gc.ca) ou 418-803-8110