

DÉFI CANADIEN DE SKI

DÉFI CANADIEN DE SKI – GUIDE DU SKIEUR

Bienvenue au Défi canadien de ski!

Merci de vous être inscrit au Défi canadien de ski (DCS)! Cet événement a été spécialement créé pour permettre aux skieurs du monde entier de créer leur propre défi de ski personnalisé. Vous pouvez skier autant ou aussi peu que vous le souhaitez, où que vous soyez, du 1er janvier au 19 mars 2023. Et si vous voulez faire l'expérience du vrai MCS par vous-même, nous espérons vraiment vous voir en personne au Marathon canadien de ski dans l'ouest du Québec en février 2023!

Maintenant que vous êtes inscrit au DCS, vous disposez d'une grande flexibilité pour créer votre propre expérience de ski personnelle à partager avec le reste de la communauté du DCS. Il n'y a pas de classifications, pas de catégories et pas de restrictions - vous pouvez skier n'importe quelle piste de ski de 15 km autant de fois que vous le souhaitez, ou vous mettre au défi et essayer des sections de 50 km !

EXIGENCES DU PRIX

Nous avons rendu cet événement aussi facile à comprendre qu'à participer ! Le DCS a deux niveaux de défi différents :

Blizzard

- Si vous complétez une sortie de ski de 15 km, vous obtenez un écusson DCS Blizzard bronze
- Si vous complétez 5 sections d'au moins 15 km, vous gagnez l'écusson DCS Blizzard argent
- Si vous terminez 10 sections, vous gagnez l'écusson DCS Blizzard Or.

Nordic

- Si vous complétez une sortie de ski de 50 km, vous obtenez l'écusson DCS Nordic bronze
- Si vous complétez 5 sections d'au moins 50 km, vous gagnez l'écusson DCS Blizzard argent
- Si vous complétez 10 sections, vous gagnez l'écusson DCS Nordic or

Si vous aimez skier autant que vous le pouvez, vous pouvez gagner les récompenses Blizzard et Nordic la même année. Et, si vous skiez suffisamment de sections de 15 km et 50 km totalisant jusqu'à 300 km au total pendant la période de temps du DCS, vous pouvez également gagner le PRIX JACKRABBIT !

Organisé par:



CANADIAN SKI
MARATHON
CANADIEN DE SKI

EXIGENCES DES SENTIERS

Il n'y a aucune exigence quant au niveau de difficulté du parcours que vous choisirez. Vous pouvez choisir un sentier aussi facile ou difficile que vous vous sentez à l'aise.

Le sentier lui-même n'a pas besoin d'avoir une longueur spécifique - vous pouvez combiner plusieurs boucles, faire des allers-retours sur un sentier ou skier un seul sentier (ou effectuer n'importe quelle combinaison) afin d'atteindre la distance requise.

Ne vous inquiétez pas - vous êtes autorisé à vous arrêter pour les pauses toilettes, la nourriture et l'eau, et ce genre de choses. Mais vous devez parcourir toute la distance (15 km ou 50 km) en une seule sortie. Et si ça ne marche pas du premier coup, pas de panique, réessayez un autre jour, vous avez jusqu'au 19 mars !

Le sentier n'a pas besoin d'être dans un endroit spécifique. Choisissez un emplacement qui vous convient. Si vous tentez de décrocher un prix Blizzard or, vous pouvez skier à 10 endroits différents ou skier 10 fois sur la même piste – comme vous préférez ! Par exemple, en tant que skieur nordique Bronze, vous pouvez choisir une boucle de 25 km et la skier deux fois, en vous arrêtant à votre voiture ou à votre club-house après le premier tour pour prendre une collation et des liquides chauds. Ou faites trois fois une boucle de 17 km. Tout ce dont nous avons besoin, c'est que vous remplissiez la distance de votre catégorie requise. Et si vous ne savez pas où skier, le MCS a une liste de pistes recommandées pour les clubs de ski dans diverses régions. Visitez la section "Sentiers officiels d'entraînement" sur notre site Web pour plus d'informations, y compris des cartes et des distances !

<https://skimarathon.ca/fr/sentiers-officiels-dentrainement/>

AVANT DE SKIER

Au MCS traditionnel en personne, nous faisons de notre mieux pour offrir à nos skieurs la meilleure journée de ski possible que nous pouvons offrir. Cela signifie assurer un transport sûr et fiable vers et depuis les points de contrôle, fournir de la nourriture et des boissons aux points le long du sentier, fournir des services de fartage et de réparation de ski limités, et assurer des services de premiers soins et de patrouille de ski le long du sentier, qui est lui-même entretenu et entretenu par des professionnels.

Mais le DCS est un défi personnel que vous créez vous-même. Nous devons donc souligner l'importance de vous assurer que vous êtes bien préparé pour votre journée de ski. Ça signifie:

- Veuillez relire la renonciation que vous avez signée (veuillez consulter l'annexe pour une copie) et rappelez-vous ce que vous avez accepté lors de votre inscription. Veuillez tenir compte de ces conditions lorsque vous skiez.
- Évaluer vos capacités de ski avant l'événement et sélectionner la distance et la difficulté de piste appropriées à ces capacités ;
- S'assurer que votre équipement est en bon état de fonctionnement et, si nécessaire, apporter l'équipement de réparation approprié (ainsi que les connaissances sur la façon de l'utiliser correctement) ;
- Porter des vêtements adaptés au climat et aux conditions dans lesquels vous participerez ;
- Transporter suffisamment de nourriture et d'eau pour subvenir à vos besoins pendant votre événement ;
- Avoir une trousse de secours personnelle pour soigner les petites blessures que vous pourriez subir au cours de votre événement, et apporter un téléphone pour contacter les services d'urgence en cas de problème plus grave ;
- Évitez de skier seul, surtout si vous empruntez des sentiers éloignés ou moins fréquentés par les skieurs;

- Évitez de skier avant le lever du soleil et après le coucher du soleil. Emportez une lampe frontale au cas où vous auriez terminé plus tard que prévu ;
- Conseils de la Croix-Rouge canadienne pour les activités hivernales; veuillez visiter ce site si vous avez besoin de conseils supplémentaires avant votre événement. Vous trouverez également des informations de base sur les engelures sur ce site.
- Informer les contacts non participants de votre localisation les jours de votre événement et de votre heure de retour estimée. **Ce dernier élément est très important pour assurer votre sécurité.**

Et le cas échéant, nous vous demandons de suivre les règles de santé publique appropriées pour votre région. Veuillez-vous assurer que vous respectez pleinement toutes les restrictions, exigences ou lois locales de Covid-19 lorsque vous participez au DCS.

PENDANT VOTRE SKI

Encore une fois, vous skierez votre DCS à l'endroit de votre choix. Cela signifie que vous skiez peut-être dans un club de ski local, dans un parc public ou sur un terrain privé. Vous skiez peut-être dans des endroits populaires ou vous avez une piste pour vous tout seul. Dans tous les cas, l'étiquette de piste appropriée doit toujours être suivie. Voici quelques règles que vous pouvez suivre pour vous assurer que tout le monde passe une bonne journée sur le sentier :

- Achetez toujours un laissez-passer lorsque vous skiez dans un centre commercial. Vos frais de sentier aident à payer le toilettage et l'entretien des sentiers.
- Lorsque vous vous arrêtez, sortez de la piste pour laisser de la place aux autres skieurs pour passer.
- Sur les pistes à double tracé, skiez en file indienne sauf en cas de dépassement.
- Lorsqu'un skieur derrière crie « track », déplacez-vous vers la droite pour lui donner de l'espace pour passer.
- Évitez de couper les autres skieurs lors de l'entrée dans les sentiers ou du dépassement.
- Skiez dans la direction indiquée sur les sentiers à sens unique.
- Les skieurs descendants ont priorité sur les pentes. Les skieurs qui grimpent doivent se déplacer aussi loin que possible à droite de la piste lorsque des skieurs venant en sens inverse approchent.
- Remplir les sitzmarks (empreintes de neige faites par un skieur tombé) après une chute sur les pistes.
- Emballez tous les déchets que vous avez apportés avec vous. Ne laissez que des traces, ne prenez que des photos. (Et prenez beaucoup de photos!)
- Évitez de marcher sur les pistes de ski - les empreintes diminuent l'adhérence et la glisse;
- Le fait de patiner sur des pistes damées de façon classique perturbera de la même manière l'adhérence et la glisse des skieurs classiques.
- Laissez votre chien à la maison. Non seulement les chiens laissent des empreintes de pattes (et d'autres choses désagréables), mais ils peuvent aussi causer un accident.
- Restez près de la piste -- vous pourriez vous perdre ou vos traces pourraient égarer d'autres skieurs.
- Respectez la propriété privée. Certains propriétaires fonciers ont la gentillesse de permettre l'utilisation de leurs terres. Les intrus peuvent faire révoquer ce privilège.

L'INITIATIVE VERTE DU MCS

Comme vous le savez, depuis 2019, nous avons lancé un programme d'initiative verte dans le but de réduire au maximum l'empreinte écologique de l'événement.

Voici quelques conseils pour vous aider à aider notre planète :

- Ne jetez pas de déchets ! Emballez tous les déchets que vous pourriez créer et éliminez-les correctement lorsque vous rentrez chez vous. N'oubliez pas de recycler et de composter les articles appropriés !
- Minimisez les déchets que vous produisez. Envisagez d'utiliser des contenants réutilisables pour vos aliments et boissons.
- Au lieu de collations emballées, essayez de faire vos propres collations ! Essayez peut-être ces recettes : <https://triathlonmagazine.ca/nutrition/recipe-sweet-and-salty-energy-bites/> ou <https://www.geopleinair.com/chroniques/sante-chroniques/de-or-en-barres-8-recettes-de-barres-energetiques-testees-pour-vous/>
- Si vous prévoyez vous rendre en voiture à votre station de ski, envisagez de faire du covoiturage avec d'autres participants. (Mais n'oubliez pas de porter votre masque dans la voiture !)
- Vous pouvez même compenser votre empreinte carbone du disque. Visitez www.planetair.ca ou d'autres sites pour découvrir comment!

APRÈS L'ÉVÉNEMENT

Une fois que vous avez terminé votre DCS, nous voulons en savoir plus ! Afin de vous donner le crédit approprié pour votre événement, nous avons besoin que vous soumettiez des informations sur votre expérience au SCC. Vous n'avez pas besoin de nous envoyer de données GPS, juste la date, le lieu et la distance de chaque sortie.

Lorsque vous avez terminé une activité de ski, veuillez utiliser ce lien pour soumettre vos résultats.
<https://forms.gle/ZspJq7Uhc8bkL5DY6>

Si vous avez un compte Google, vous pouvez ressaisir le formulaire après chaque activité et ajouter votre prochaine sortie. Si vous n'avez pas de compte Google, nous préférons que vous attendiez et soumettiez toutes vos activités en même temps, bien qu'elles puissent être effectuées une par une. À la fin du DCS, le 19 mars 2023, nous compilerons les résultats et enverrons les prix et les buffs aux skieurs restants.

Et quel que soit votre défi, n'hésitez pas à partager des photos et des vidéos de votre événement sur les réseaux sociaux ! Des photos de votre centre de ski, de votre journée sur les pistes, de votre équipement - tout cela contribuera à encourager les autres dans la communauté et à garder l'esprit DCS vivant !

D'AUTRES QUESTIONS?

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions, mais si vous avez encore des questions supplémentaires, n'hésitez pas à nous contacter ! Visitez notre site Web à skimarathon.ca., visitez notre page Facebook et envoyez-nous un message, écrivez-nous à ski@skimarathon.ca ou contactez le bureau du MCS au 1-877-770-6556

RENDEZ-VOUS (VIRTUELLEMENT) SUR LE SENTIER !!

ANNEXE – Renonciation du DCS

ATTESTATION, PRISE EN CHARGE DES RISQUES ET DÉCHARGE

En contrepartie de l'acceptation par le Marathon canadien de ski de mon inscription à l'épreuve de ski du Défi canadien de ski (ci-après « l'Événement »), je (ou mon enfant), ayant l'intention d'être légalement responsable, pour moi-même, mes héritiers, mes exécuteurs testamentaires et administrateurs, conviennent de ce qui suit :

Je comprends que le Marathon canadien de ski inc. (ci-après appelé le « MCS ») est un organisme à but non lucratif géré de bonne foi par un conseil d'administration bénévole. Il organise des événements de ski de fond chaque hiver.

Je comprends que ma participation à l'Événement nécessite une préparation aérobie, physique, mentale et technique adéquate, des vêtements adaptés aux conditions variables de température, de météo et d'enneigement en hiver. J'utiliserai du matériel éprouvé en bon état de fonctionnement.

Je comprends que la nature même de l'événement nécessite un certain niveau d'autonomie pour gérer les défis physiques qui découlent normalement des températures extrêmement froides et de la fatigue, notamment les douleurs musculosquelettiques, les problèmes digestifs, les irritations, les ampoules et les blessures mineures. Je transporterai suffisamment de liquide et de nourriture pour couvrir la distance que j'ai l'intention de parcourir et je m'hydraterai suffisamment avant et régulièrement pendant l'événement. Je surveillerai les signes d'engelures et demanderai une assistance médicale immédiate dès les premiers signes de symptômes.

Je déclare et garantis que je suis physiquement apte à participer à l'Événement et j'accepte de me retirer immédiatement de la participation à l'Événement si je sens que je suis physiquement, émotionnellement ou mentalement inapte à continuer à participer à l'Événement.

Je reconnais ce qui suit :

- Le MCS n'a pas désigné de site de départ ou d'arrivée pour cet événement.
- Le MCS n'a pas défini de parcours précis à parcourir et je choisirai la piste sur laquelle je skierai.
- Le sentier que je choisis est susceptible de comporter des dangers naturels (y compris, mais sans s'y limiter, la glace, la neige fondante, l'eau, les trous, les rochers, les racines, les arbres, les branches, les feuilles mortes, etc.) qui font partie intégrante de la définition de ces activités. Une partie du sentier peut passer au-dessus de lacs ou de ruisseaux gelés avec une variété de conditions de surface hivernales. Je comprends également que le cadre naturel est favorable à la présence d'animaux sauvages dont certains grands mammifères (ours, coyotes, lynx, orignal, chevreuil, etc.).
- Je comprends que le MCS n'a aucun contrôle sur l'environnement naturel, y compris, mais sans s'y limiter, tous les dangers décrits ci-dessus.
- Aucun service médical ne sera fourni aux participants.
- Aucun service de soutien, à savoir premiers soins, hydratation/alimentation et points de contrôle, ne sera fourni de quelque manière que ce soit.
- Chaque participant effectuera l'épreuve en fonction de ses préférences et capacités personnelles (allure, cadence, seuil aérobie).
- Chaque participant est responsable de la surveillance continue de l'effort pendant l'événement et de la manière dont les soins médicaux sont recherchés.
- Chaque participant terminera l'événement dans un endroit qui permet le ski de fond, qu'il s'agisse d'un club de ski, d'un parc de ski ou d'une propriété privée où le participant a le droit d'utiliser la propriété

Je m'engage à faire ce qui suit pour soutenir ma participation à cet événement :

- me conformer à toutes les exigences de santé publique dans la juridiction où je skierai, y compris les pratiques de distanciation sociale
- Respecter les règles et règlements du club de ski / installation de ski / propriété privée où j'entreprends mon événement virtuel
- Respecter le milieu naturel dans lequel j'entreprends mon événement
- Ayez sur vous un téléphone cellulaire ou un autre appareil de communication personnel pendant l'événement.

ACCEPTATION DES RISQUES et DÉGAGEMENT DE RESPONSABILITÉ

En contrepartie de l'acceptation par le MCS de mon inscription à l'Événement, je (ou mon enfant), entendant être légalement responsable, pour moi-même, mes héritiers, mes exécuteurs testamentaires et administrateurs, accepte ce qui suit :

Je comprends que l'événement auquel je choisis volontairement de participer comporte des risques et des dangers inhérents associés au ski de fond, y compris le risque de bris d'équipement et le risque de blessure ou de décès et j'accepte l'entière responsabilité de toute perte, coût et/ou dommages-intérêts pour toute blessure subie par moi ou à ma propriété par quelque moyen que ce soit, et quelle qu'en soit la cause, y compris, mais sans s'y limiter, la négligence, la négligence grave, la rupture de contrat ou la violation de l'obligation légale de diligence de la part du CSM, ses administrateurs, dirigeants, employés, bénévoles, organisateurs, entrepreneurs, associés, représentants, commanditaires, successeurs et ayants droit (qui font tous collectivement partie du « SCM »). J'accepte également d'assumer l'entière responsabilité de tous les dommages de toute nature résultant de mon non-respect des règlements du MCS.

J'ACCEPTÉ que le MCS NE SOIT PAS RESPONSABLE de telles blessures, décès ou pertes de biens à la suite de ma participation à l'événement et je libère le MCS et RENONCE À TOUS MES DROITS et RÉCLAMATIONS à cet égard.

J'ACCEPTÉ DE NE PAS POURSUIVRE le MCS pour toute perte, blessure, coût ou dommage de toute forme ou type, quelle qu'en soit la cause ou survenant, et que ce soit directement ou indirectement de ma participation à l'Événement. En concluant cet accord, et en échange de ma participation, JE LIBÈRE PAR LA PRÉSENTE ET DÉCHARGE À JAMAIS le MCS de toute action, cause d'action, demande, réclamation et/ou responsabilité de quelque nature et nature que ce soit qui pourrait découler de ma participation dans l'événement et toutes actions, causes d'action, demandes, réclamations et/ou responsabilités que j'ai ou que j'aurais à l'avenir.

J'ACCEPTÉ D'INDEMNISER et de SAUVEGARDER et DE GARANTIR le MCS de toute dépense de litige, frais juridiques, responsabilité, dommage, récompense ou coût, de quelque forme ou type que ce soit, qu'ils pourraient encourir en raison de toute réclamation faite contre eux, ou l'un des eux, à la suite de ma participation à l'Événement, que la réclamation soit fondée sur la négligence ou la négligence grave du MCS ou non.

JE RECONNAIS AVOIR LU ET COMPRIS CET ACCORD ET JE SUIS CONSCIENT QU'EN SIGNANT CET ACCORD, **JE RENONCE À CERTAINS DROITS LÉGAUX SUBSTANTIELS, Y COMPRIS LE DROIT D'INTENTER DES POURSUITES.**

Enfin, j'accepte que les lois du Québec s'appliquent et conviens que seuls les tribunaux du Québec sont compétents en cas de réclamation.