

# DÉFI CANADIEN DE SKI

Organisé par  
CANADIAN SKI  
MARATHON  
CANADIEN DE SKI



1er janvier au 24 mars 2025  
— skichallenge.ca —

## Bienvenue au Défi canadien de ski 2025 !

Merci de vous être inscrit au Défi ski canadien (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 24 mars 2025.

Il n'y a **pas de classements, pas de catégories et pas de restrictions; seulement des prix** - vous pouvez skier n'importe quelle piste de 15 km autant de fois que vous le souhaitez et accumuler des sorties de ski pour gagner des prix. Pour les **enfants de moins de 14 ans**, la distance minimale est de seulement 2 km au lieu de 15 km.

Si vous souhaitez découvrir le véritable MSC par vous-même, nous espérons vraiment vous voir en personne lors du Marathon Canadien de Ski en février 2025 !

# DÉFI CANADIEN DE SKI

## Catégorie adulte

**Inscription - \$49; Gratuit pour enfants (moins de 14 ans)**

Facile à participer avec trois niveaux de défi adaptés à chacun. Tous les prix seront calculés à la fin du mois de mars et remis en avril 2025.

### Prix Blizzard

1 x 15KM = Blizzard bronze  
5 x 15KM = Blizzard argent  
10 x 15KM = Blizzard or

- Chaque sortie de plus de 15 km représente une section CSM approximative.
- Accumuler autant de sections que possible tout au long de la saison
- Les sorties de 30 km et plus comptent pour 2 sections, les sorties de 45 km et plus comptent pour 3 sections, etc.



### Prix Nordic

1 x 50KM = Nordic bronze  
2 x 50KM = Nordic argent  
3 x 50KM = Nordic or

- Chaque sortie de plus de 50 km représente une journée approximative de semi-marathon CSM.
- Accumuler autant de semi-marathons longue distance que possible tout au long de la saison.



### Prix Jackrabbitt

Distance totale de 300 KM

- Skiez une distance totale de 300 km au cours de votre saison pour obtenir le prix Jackrabbitt.



# DÉFI CANADIEN DE SKI

## Catégorie spéciale pour jeunesse

**Contexte** - Les sorties à ski du DCS d'une distance minimale de 15 km peuvent être trop difficiles pour les enfants.

**Objectif** - Stimuler l'engagement des jeunes

### Détails

- Pour tous les participants du DCS âgés de moins de 14 ans
- Accumulation de sorties de ski (min 2 km) entre le 1er janvier et le 24 mars

### Prix DCS

- Prix Blizzard
  - 1 x 2km = Blizzard bronze
  - 5 x 2km = Blizzard argent
  - 10 x 2 km = Blizzard or
- Prix Nordic
  - 1 x 10km = Nordic bronze
  - 2 x 10km = Nordic argent
  - 3 x 10 km = Nordic or
- Prix Jack Rabbit
  - Distance totale de 50 km



## Enregistrez vos sorties de ski

Comme l'an passé, nous utiliserons Challenge Hound pour enregistrer toutes les sorties à ski. Veuillez suivre le lien et les instructions fournis dans un e-mail peu de temps après l'inscription pour rejoindre le niveau défi pour vous convient.

- Tableau de bord en direct pour motiver les skieurs du monde entier en s'inspirant des cartes du Marathon Canadien de Ski
- Enregistrement de toutes les activités pour chaque prix
- Synchronisation automatique des activités avec les principales applications de suivi d'activité (Strava, Garmin, etc.).
- Permet la saisie manuelle des activités à l'aide du système d'honneur.
- Simplification de l'attribution des prix

**Prix Blizzard Prize - 15km**

Each 15km ski outing represents an approximate section of the Canadian Ski Marathon.

1 x 15 km section - Bronze Blizzard Prize.  
5 x 15 km sections - Silver Blizzard Prize  
10 x 15 km sections - Gold Blizzard Prize

Prix Jackrabbit Prize  
Ski 300km in total

Note - Outings of more than 30km represent 2 sections, more than 45km represent 3 section, etc.

Show Less

dashboard | activities | feed Admin: edit | join | participants

Jan 1, 2024 → Mar 25, 2024 @ 12:00 AM

Individual Challenge Days: 13

Nordic Ski as much as possible in 85 days  
Each activity must be 15.00 kilometers or greater to qualify.

**Prix Nordic Prize - 50km**

Each 50km ski outing represents an approximate half-marathon section of the Canadian Ski Marathon.

1 x 50 km section - Bronze Nordic Prize.  
3 x 50 km sections - Silver Nordic Prize  
5 x 50 km sections - Gold Nordic Prize

Prix Jackrabbit Prize  
Ski 300km in total

dashboard | activities | feed Admin: edit | join | participants | invite | clone

Jan 1, 2024 → Mar 26, 2024 @ 12:00 AM

Individual Challenge Days: 13

Nordic Ski as much as possible in 85 days  
Each activity must be 50.00 kilometers or greater to qualify.

Trucs et astuces pour planifier votre ski.

## Skier n'importe où

Il n'y a pas d'exigence quant à la longueur ou à la difficulté de la piste choisie. Vous pouvez choisir une piste aussi facile ou difficile que vous le souhaitez. Vous pouvez combiner plusieurs boucles, faire des allers-retours, skier une seule piste (ou effectuer n'importe quelle combinaison) afin d'atteindre la distance souhaitée.

Vous cherchez l'inspiration? Essayez les pistes d'entraînement officielles du CSM, qui contiennent de nombreuses pistes de ski recommandées dans diverses régions.



## Partagez votre expérience

N'hésitez pas à nous inclure dans vos publications sur les médias sociaux, où que vous skiez. Nous aimerions voir des photos de votre centre de ski, de la piste, de vous et de vos amis @canskimarathon



Le Défi ski canadien est un défi personnel que vous créez vous-même. Nous insistons sur l'importance de s'assurer que vous êtes bien préparé pour votre journée de ski.

Cela signifie -

- Évaluer ses capacités de ski avant l'événement et choisir la distance et le niveau de difficulté des pistes en fonction de ses capacités ;
- S'assurer que votre équipement est en bon état de fonctionnement et, si nécessaire, apporter le matériel de réparation approprié (ainsi que les connaissances nécessaires pour l'utiliser correctement) ;
- Porter des vêtements adaptés au climat et aux conditions dans lesquelles vous allez participer ;
- Emporter suffisamment de nourriture et d'eau pour subvenir à vos besoins pendant l'événement ;
- Disposer d'une trousse de premiers soins personnelle pour soigner les petites blessures que vous pourriez subir au cours de votre activité, et apporter un téléphone pour contacter les services d'urgence en cas d'incident plus grave ;
- Évitez de skier seul, surtout si vous empruntez des pistes éloignées ou peu fréquentées ;
- Évitez de skier avant le lever et après le coucher du soleil. Emportez une lampe frontale au cas où vous finiriez plus tard que prévu ;
- Conseils de la Croix-Rouge canadienne pour les activités hivernales ; veuillez consulter ce site si vous avez besoin de conseils supplémentaires avant votre activité. Vous trouverez également sur ce site des informations de base sur les gelures.
- Informer les personnes qui ne participent pas à l'événement de l'endroit où vous vous trouvez les jours de l'événement et de l'heure prévue de votre retour.

### Conseils généraux habillement

#### Points clés:

- Multicouches facile à mettre et retirer, respirant, isolant même lorsque mouillé

#### Stratégie:

- Commencez au chaud: retirez les couches quand le corps se réchauffe en skiant - ne transpirez pas !
- Commencez au frais: ajoutez des couches si vous avez froid (mieux pour les personnes qui transpirent beaucoup)

#### Problèmes fréquents:

- Mains ou pieds froids (mitaines et couvre-mitaines, avoir de bonnes bottes, chaussettes chaudes, couvre-bottes de type "overboot"). Il faut éviter d'avoir froid!
- Visage froid (buff, cache cou, vaseline sur le visage)
- Corps chaud = sueur = froid (ne pas trop s'habiller)

#### À éviter

- Manteau et pantalons de ski alpin: surchauffe -> sueur
- Le coton en général: sueur= humidité= zéro isolation= glace!
- Couche extérieure en polaire: neige= humidité= glace!

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter notre [page de conseils et d'astuces](#) sur le Marathon Canadien de Ski.

- Vous pouvez skier dans des endroits populaires ou avoir une piste pour vous tout seul. Dans tous les cas, il convient de respecter l'étiquette des pistes.
- Voici quelques règles à suivre pour que tout le monde passe une bonne journée sur les pistes :
- Achetez toujours une carte d'accès aux pistes lorsque vous skiez dans un centre commercial. Le droit d'accès aux pistes permet de financer le damage et l'entretien des pistes.
- Lorsque vous vous arrêtez, sortez de la piste pour laisser de la place aux autres skieurs.
- Sur les pistes à double trace, skiez en file indienne, sauf en cas de dépassement.
- Éviter de couper la route aux autres skieurs en entrant dans les pistes ou en les dépassant.
- Sur les pistes à sens unique, skier dans le sens indiqué.
- Les skieurs qui descendent ont la priorité dans les collines. Les skieurs qui montent doivent se déplacer le plus possible vers la droite de la piste à l'approche des skieurs qui viennent en sens inverse.
- Remplir les sitzmarks (empreintes de neige faites par un skieur tombé) après une chute sur les pistes.
- Ramassez tous les déchets que vous avez apportés avec vous. Ne laissez rien d'autre que des traces, ne prenez rien d'autre que des photos. (Et prenez beaucoup de photos !)
- Évitez de marcher sur les pistes de ski - les traces de bottes réduisent l'adhérence et la glisse.
- Le patinage sur des pistes classiquement damées perturbe également l'adhérence et la glisse des skieurs classiques.
- Laissez votre chien à la maison - les chiens laissent non seulement des empreintes de pattes (et d'autres choses désagréables), mais peuvent aussi provoquer un accident.
- Restez près de la piste - vous pouvez vous perdre ou vos traces peuvent égarer d'autres skieurs.
- Respectez les propriétés privées. Certains propriétaires fonciers ont la gentillesse d'autoriser l'utilisation de leurs terres. Les intrus peuvent entraîner la révocation de ce privilège.