

COMMUNIQUÉ No 3 Biathlon Outaouais

<p>1. Enregistrement dans forteresse</p> <p>Tous les cadets participants aux pratiques de biathlon doivent être inscrits dans Forteresse avant 21h00 le vendredi soir au plus tard avant la pratique.</p> <p>Les cadets qui seront inscrits après cette heure ne seront pas considérés pour l'attribution de la munition ainsi que pour l'assignation des lignes de tir</p> <p>Les conditions médicales des cadets doivent être valide et à jour.</p>	<p>1. Registration in Fortress</p> <p>All cadets participating in the biathlon must be registered in Fortress before 9:00 PM on Friday evening at the latest before Saturday practice</p> <p>All the cadets we be registered after this time will not be considered for the ammunition allocation and for the Line assignment for the Saturday practice</p> <p>all medical conditions of the cadets must be valid and up-to-date.</p>
<p>2. Accès au site</p> <p>Le centre de Ski est maintenant ouvert pour la saison. Il est important de ne pas nuire aux opérations du centre de ski.</p> <p>Alors nous demandons si possible de ne pas avoir plus d'un véhicule par équipes dans le stationnement.</p> <p>Cette année des laisser passer de stationnement seront requis afin de pouvoir stationner dans le stationnement principale.</p> <p>Aucun véhicule de parent ou du personnel n'est autorisés à monter au chalet des Érables. Nous demandons aux entraîneurs d'attendre leurs cadets dans le stationnement situé au pied des pistes avant de monter au site de biathlon.</p>	<p>2. Site access</p> <p>The Ski Center is now open for the season. It is important not to interfere with the operations of the ski centre.</p> <p>So we ask if possible not to have more than one vehicle per team in the parking lot.</p> <p>This year parking passes will be required to park in the main parking lot.</p> <p>No parent's vehicle or staff are allowed to drive up to the chalet des Érables . We ask coaches to wait for their cadets in the parking lot at the bottom of the slopes before coming to the biathlon site.</p>
<p>3. Chelsea Nordiq chalet</p> <p>Le chalet des bénévoles situé entre le chalet des érables et le champ de tir est réservé UNIQUEMENT aux membres du club Chelsea Nordiq.</p> <p>Aucun cadets ou entraîneurs ne peux utiliser ce chalet</p>	<p>3. Chelsea Nordiq chalet</p> <p>Chelsea Nordiq chalet located between the chalet des Érables and the shooting range is for the members of Chelsea Nordiq ONLY</p> <p>No cadets or coaches can use this chalet</p>

<p>4. Consigne de sécurité du champ de tir</p> <p>Les entraîneurs seront responsables de donner les consignes de sécurité du champ de tir aux membres de leur équipe avant leur arrivée au champ de tir et devront s'assurer que les cadets connaissent les règles de sécurité pour comment manipuler les carabines correctement avant de les laisser manipuler une carabine.</p>	<p>4. Range Safety briefing</p> <p>The coaches will be responsible to give the range safety briefing to all team members before they arrived at the shooting range. The coach must ensure that the cadets know the rules for the safe handling of a rifle before they are allowed to handle a rifle.</p>
<p>5. Entraînement des équipes</p> <p>Chaque entraîneur doit planifier de garder ses cadets actif lorsqu'ils ne sont pas sur le champ de tir.</p> <p>Des activités de mise en forme ou pour les aider à mieux se préparer devrait être planifiées pour occuper les cadets entre les périodes de tir.</p> <p>Planifier des activités pour garder vos cadets actifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cardio - Course / Circuits - Supervision des activités peuvent être faites par des cadets séniors 	<p>5. Team training</p> <p>Each coach must plan to keep their cadets active when not on the range.</p> <p>Fitness activities or help them get better prepared should be planned to keep busy the cadets between shooting periods.</p> <p>Plan activities to keep your cadets active</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cardio - Race / Circuits - Supervision of activities can be done by senior cadets
<p>6. Présences</p> <p>Les présences seront prises à l'arrivée au centre de biathlon le samedi matin par l'entraîneur de l'unité qui les remettra au directeur au champ de tir pour au plus tard 9h30 afin d'obtenir sa munition pour la pratique.</p> <p>Le directeur fera l'enregistrement des présences dans forteresse.</p>	<p>6. Attendance</p> <p>Attendance will be taken on arrival at the biathlon centre on Saturday morning by the unit coach who will hand them over to the director at the shooting range for no later than 9:30 am to obtain his ammunition for practice.</p> <p>The director will register attendance in fortress.</p>
<p>7. Vêtements</p> <p>Tous les cadets doivent avoir une tuque et doivent avoir des gants pour le tir pour pouvoir participer. Le bandeau sera permis à certaines occasions. (sujet à l'approbation du directeur centre selon la température du jour).</p> <p>Un manteau de sport est obligatoire pour les cadets et celui-ci doit être imperméable.</p> <p>Aucun cadet en gilet coton ouaté seulement ne sera autorisé lors des pratiques</p> <p>Il est fortement recommandé que les entraîneurs donnent l'exemple en ce qui concerne l'habillement. (Tuque et manteau)</p>	<p>7. Clothing</p> <p>All cadets must have tuque and must have gloves for shooting in order to participate. The Headband may be allowed on some occasion. (Subject to the approval of the centre director depending on the temperature of the day).</p> <p>A sports coat is mandatory for all cadets and must be waterproof.</p> <p>No cadet wearing a hoodie will be allowed during practice</p> <p>It's strongly recommended that coaches lead by example by dressing accordingly (Hat and coat)</p>

<p>8. Assignation des lignes de tir</p> <p>L'horaire d'assignation des lignes de tir pour la session d'entraînement du samedi sera fait à partir des informations enregistrer dans forteresse le vendredi soir à 21h00.</p> <p>La liste d'assignation des lignes de tir pour la séance d'entraînement sera disponible sur le champ de tir et devra être respecté par tous les entraîneurs.</p> <p>Le nombre de cadets inscrits servira a assigné les lignes de tir aux unités,</p> <p>Certaines lignes de tir seront partagées par plus d'une unité, alors il sera de la responsabilité des entraîneurs des équipes assignées a ces lignes de maximiser leurs utilisation et de partager ceux-ci avec les autres entraîneurs qui sont sur les mêmes lignes de tir pour la durée de l'entraînement ce jour là.</p>	<p>8. Assignment of fire lines</p> <p>The schedule of shooting lines for the Saturday training session will be bases on the information recorded in fortress on Friday evening at 9:00 pm</p> <p>The assignment list of the shooting lines for the training session will be available on the range and should be respected by all coaches.</p> <p>The number of registered cadets will be used to assign the shooting lines to the units.</p> <p>Some shooting lines will be shared by more than one unit; therefore it will be the coach's responsibility to maximize the lines assigned and share them with other coaches who are on the same line for that session.</p>
<p>9. Carte d'assurance Maladie</p> <p>Les cadets devront être en possession de leur carte d'assurance maladie en tout temps lors des pratiques ou compétitions.</p>	<p>9. Health Care card</p> <p>Cadets must be in possession of their health care card at all times during practices or competitions</p>
<p>10. Liste d'urgence</p> <p>Chaque entraîneur devra être en possession de la liste de numéros de téléphones des parents des cadets qui participent aux Biathlon en cas d'urgence.</p>	<p>10. Emergency list</p> <p>Each coach must have the contact phone numbers of the parents of participating cadets in Biathlon in case of an emergency.</p>
<p>11. Bretelles</p> <p>Des bretelles seront disponibles dans le coffre des entraîneurs et ils devront être signés par l'entraîneur de l'équipe.</p> <p>Un ratio d'une bretelle par 2 cadets devra être respecté</p> <p>Les bretelles devront être retournées par l'entraîneur à la fin de chaque journée d'entraînement.</p>	<p>11. Slings</p> <p>Slings will be available in the coaches' trunk and they must be signed by the team's coach.</p> <p>A ratio of one by 2 cadets will have to be respected</p> <p>The slings must be returned by the coach at the end of each day of training.</p>

<p>12. Déclaration après le tir</p> <p>Chaque entraîneur remettra toutes munitions non utilisées et les bracelets à l'OST à la fin de la séance d'entraînement et s'assurera que les cadets et membres de l'équipe font la déclaration suivante "Je n'ai aucune balles ou douilles en ma possession Monsieur/Madame"</p> <p><u>Avant de quitter le champ de tir pour la journée</u></p> <p>Plus important encore les cadets devront comprendre les conséquences de quitter le site d'entraînement avec encore des balles ou des douilles vide en leur possession.</p> <p>L'entraîneur devra confirmer a l.OST que la déclaration de munitions a été effectué par ces cadets avant de quitter le champ de tir pour journée</p>	<p>12. End of the day declaration</p> <p>Each Unit coach will return all unused ammunition and prone cuffs to the RSO at the end of their training session and will ensure their cadets & team members make the following declaration "<u>I have no live rounds or empty casing in my possession sir/mame"</u>.</p> <p>Most importantly, the cadets must understand the consequences of leaving the training site with live rounds or empty casings.</p> <p>The coach must confirm to the RSO that the ammunition declarations was made by all the cadets before leaving the range for that day.</p>
<p>13. Nettoyage de centre</p> <p>Chaque semaine des unités seront responsables de différentes tache pour le bon rendement du centre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Installation du champ de tir - Apporter les armes au champ de tir - Effectuer le zérotage des armes - Rappporter les armes au chalet et les nettoyer - Nettoyage du champ de tir - Nettoyage du chalet des Érables en haut - Nettoyage du chalet des Érables en bas (incluant les salles de bains) - Replacer les Skis et bâtons en paires, - Replacer les bottes en paires <p>Nous demandons à chaque unité de prendre note de la tache qui sera assigné à son unité et de s'assurer que celle-ci compléter correctement avant de quitter le centre</p>	<p>13. Cleaning Centre</p> <p>Each week, units will be responsible for the different tasks for the centre's</p> <ul style="list-style-type: none"> - Installation of the range - Bring rifle to the range - Performing the zerotage of the rifle - Bring back the rifle to the chalet and rifle clean up - Cleaning Range - Cleaning the chalet des Erables upstairs - Cleaning the chalet des Erables downstairs (including bathrooms) - Put the poles and skis in pairs - Put the boots in pairs <p>We ask each unit to take note of the task that will be assigned to their unit and ensure that it completes correctly before leaving the centre</p>

<p>14. Salle du chalet des Érables</p> <p>La salle du haut du chalet des Érables sera accessible lors des séances d'entraînements.</p> <p>Tous les participants devront avoir ramassé matériel et effets personnels de la salle communes du chalet pour au plus tard 13h00. Dans le but de permettre le nettoyage du chalet</p> <p>Nous devons ramasser nos vidanges et vider les poubelles lorsque que nous quittons. Pour cette raison nous encourageons les cadets à utiliser des plats des plastiques pour apporter leur lunch ou collations.</p> <p>Nous demandons au cadets de minimiser les déchets alimentaire et dans la mesure du possible de les rapportés avec eux.</p> <p>Il n'y a pas de services de conciergerie durant la période hivernale a moins d'urgence pour cette raison nous devons garder le chalet des Érables le plus propre possible.</p> <p>Les chaises et tables devront être rangées et les tapis doivent être nettoyés et l'aspirateur devra être passé après chaque séance d'entraînements.</p>	<p>14. Chalet des Érables room</p> <p>The upper room of Chalet des Érables will be available during the practice.</p> <p>All participants must have picked up equipment and belongings from the common room of the chalet by no later than 1:00pm. In order to allow the cleaning of the chalet des Érables</p> <p>We must pick up our garbage and empty trash when we leave. This is why we encourage cadets to use plastic dishes to bring their lunch or snacks.</p> <p>We ask the cadets to minimize waste as much as possible and bring the food garbage at home.</p> <p>There is no concierge service during the winter period unless it's an emergency so we need to keep the chalet des Érables as clean as possible.</p> <p>The chairs and tables will be stored and carpets must be cleaned and vacuumed after each practice.</p>
<p>15. Repas</p> <p>Contenu que certains cadets ont des allergies alimentaires nous demandons aux participants lors des séances d'entraînement de NE PAS apporter aucun aliment avec des arachides</p>	<p>15. Food</p> <p>Due to food allergies we ask the participants to NOT bring any food that contains peanuts to the training sessions</p>
<p>16. Eau</p> <p>Les cadets devront apporter leur eau en quantité suffisantes car l'eau des salles de bain ne peut pas être utilisée pour boire.</p>	<p>16. Water</p> <p>The cadets will have to bring their water in sufficient quantity because the water of the bathrooms cannot be used to drink.</p>
<p>17. Télescope</p> <p>Chaque entraîneur devrait avoir son propre télescope. Si cela n'est pas possible il devrait s'entendre avec un autre entraîneur pour l'utilisation d'un télescope.</p>	<p>17. Telescope</p> <p>Each coach should have their own telescope. If this is not possible he should get along with another coach for use of a telescope</p>
<p>18. Équipement de ski personnel</p> <p>Tous les skis et bâtons personnel doivent demeurer à l'extérieur du chalet en tout temps.</p> <p>Aucun équipement de ski ne sera permis dans la salle du deuxième étage du chalet.</p>	<p>18. Personal Ski Equipment</p> <p>All skis and poles must remain outside the chalet at all times</p> <p>No ski equipment will be allowed on the second floor room of the chalet.</p>

<p>19. Piste de ski</p> <p>Les pistes de ski sont à sens unique.</p> <p>La piste de ski qui donne accès au chalet est entretenu et nous demandons a tous les utilisateurs et visiteurs qui monte a pieds au chalet de marché du coté gauche de la piste le plus possible et non pas dans le milieu de la piste afin de conserver la piste en bonne condition.</p>	<p>19. Ski track</p> <p>The ski track is one way.</p> <p>The ski track that gives access to the chalet is maintained and we ask all users and visitors who walk to the chalet on the left side of the track as much as possible and not in the middle of the track in order to preserve the track in good condition.</p>
<p>20. Arrivée et Départ</p> <p>Chaque entraineur doit rencontrer ses cadets dans le stationnement au pied des pentes et marcher avec son groupe pour se rendre au centre.</p> <p>L'entraineur a la fin de la pratique doit attendre que les parents de ses cadets les ramassent avant de quitter.</p>	<p>20. Arrival and Departure</p> <p>Unit coaches must meet their cadets in the parking lot area and walk to the training center as a group.</p> <p>At the end of the training day coaches MUST not leave until all their cadets have been picked up.</p>
<p>21. Appareil électronique</p> <p>Les cadets ne sont pas autoriser à apporter des cellulaires ou appareil de musique portable au champ de tir</p> <p>Les cadets ne sont pas autorisé à utiliser un appareil de musique lors des pratiques afin d'assurer la sécurité de tous afin de pouvoir entendre correctement en cas d'urgence.</p> <p>Il est permis au chalet d'avoir un appareil de musique pour les pauses ou lors du repas</p>	<p>21. Electronic equipments</p> <p>Cadets are not allowed to bring cell phones or portable music devices to the shooting range</p> <p>Cadets are not allowed to have ro user a music device during practices to ensure the safety of all so that they can hear properly in an emergency.</p> <p>It's allowed to have music device when on breaks and during meal.</p>
<p>22. Le tir avec magasin</p> <p>Le tir avec magasin ne sera permis que lors de la période de zérotage en tous autre temps le tir doit se faire une balle à la fois.</p>	<p>22. Shooting with magazine</p> <p>Shooting with a magazine will only be allowed during the zerotage period at any other time the shot must be shot as single load.</p>
<p>23. Céder le passage dans les pistes</p> <p>Les cadets doivent céder le passage lorsqu'un autre skieur demande la piste en disant '<i>PISTE</i>' ou '<i>TRACK</i>'.</p> <p>Il doit laisser un espace de passage adéquat pour le skieur puisse passer sans arrêter sa course.</p>	<p>23. Yield on the ski track</p> <p>Cadets must give way when another skier asks for the track by saying '<i>PISTE</i>' or '<i>TRACK</i>'.</p> <p>You must allow an adequate passage space for the skier to pass without stopping his race.</p>

<p>24. Date de compétitions de biathlon</p> <p>La date du championnat régional de biathlon sera le 26 et 27 Janvier 2019.</p> <p>La compétition provinciale de Biathlon aura lieu à Valcartier le 16 et 17 février 2019.</p>	<p>24. Date of Biathlon competitions</p> <p>The regional biathlon competition will take place on January 26 and 27 at Camp Fortune</p> <p>The provincial biathlon competition in Valcartier will take place on February 16 and 17</p>
<p>25. Enregistrement dans Forteresse</p> <p>Tous les cadets participant a la compétition régionale a titre de bénévole ou compétiteur devront être enregistré dans Forteresse pour le 19 janvier 21h00 au plus tard dans la section activités instruction technique et activités par inscriptions</p> <p>Veuillez vous assurer que chaque cadet répond aux conditions médicales requises pour participer à la compétition.</p> <p>Les inscriptions après cette date et heure ne seront pas autorisé à participer à la compétition</p>	<p>25. Fortress registration</p> <p>All cadets participating in the regional competition as a volunteer or competitor must be registered in Fortress by January 19 at 9:00 PM at the latest in the section technical training activities and activities by registrations</p> <p>Please ensure that each cadet meets the medical conditions required to participate in the competition.</p> <p>Registration after this date and time will not be allowed to participate in the the competition</p>
<p>26. Compétition Catégorie Participation</p> <p>Une compétition catégorie participation aura lieu de Samedi 26 janvier à compter de 13h00</p> <p>Il est recommandé d'enregistrer les cadets ayant des difficultés dans la catégorie participation.</p> <p>Les cadets de cette catégorie devront être en mesure de parcourir le parcours de 3 KM en ski.</p> <p>La liste complètes de vos cadets pour la catégorie participation devra être envoyé directement par courriel a mario.martel@cadets.gc.ca pour le 20 janvier 23h59 au plus tard.</p>	<p>26. Participation category competition</p> <p>A participation category competition will take place from Saturday January 26th at 1:00 pm</p> <p>It is recommended to register cadets with difficulties in the participation category</p> <p>The cadet in this category will need to be able to cover the 3 Km ski trail</p> <p>The complete list of your cadets for the participation category must be sent directly by email to Mario.martel@cadets.gc.ca by January 20th 11:59 pm at the latest</p>

<p>27. Enregistrement des équipes de compétitions</p> <p>La liste complètes de vos équipes pour la compétition régionale qui aura lieu de 27 janvier 2019 a compter de 10h30 devra être envoyé directement par courriel a mario.martel@cadets.gc.ca pour le 20 janvier 23h59 au plus tard.</p> <p>Les compétiteurs ne devront pas excéder l'âge maximum de leur catégorie avant le 13 mars 2018.</p> <p>De plus tous les compétiteurs qui iront aux provinciaux devront être disponibles pour la durée de la compétition nationale s'il se classe pour la nationale.</p> <p>Les équipes seront composées de deux participants pour chacune des catégories suivantes :</p> <p>Équipe ouverte garçon (12 à 18 ans) Équipe ouverte fille (12 à 18 ans) Équipe mixte (un garçon et une fille) (12 à 18 ans) Équipe junior garçon (12 à 14 ans) Équipe junior fille (12 à 14 ans) Équipe junior mixte (un garçon et une fille) (12 à 14 ans)</p> <p>Les cadets doivent être en mesure de parcourir le parcours de 6 KM en ski.</p>	<p>27. Registration of competition teams</p> <p>The complete list of your teams for the regional competition on January 28th at 10h30 should be sent directly to mario.martel@cadets.gc.ca by January20 at 11:59 pm at the latest.</p> <p>Competitors shall not exceed the maximum age of their category before March 13, 2018.</p> <p>In addition all competitors who will go to the provincials will have to be available for the duration of the national competition if it is for the national.</p> <p>The teams will consist of two participants for each of the following categories:</p> <p>Team open male (12 to 18 years old) Team open female (12 to 18 years old) Team open mix (one male / one female) (12 to 18 years old) Team junior male (12 to14 years old) Team junior female (12 to 14 years old) Team junior mix (one male / one female) (12 to 14 years old)</p> <p>Cadets must be able to ski the 6 KM course.</p>
<p>28. Volontaires recherchés</p> <p>Nous sommes à la recherche de volontaires pour la compétition du 26 et 27 Janvier 2019. Si vous avez des parents volontaires faire parvenir leurs noms et adresses courriels à mario.martel@cadets.gc.ca</p>	<p>28. Volunteer needed</p> <p>We are looking for volunteers for the competition on January 26 and 27, 2019. If you have any volunteer parents send names and email address to mario.martel@cadets.gc.ca</p>
<p>29. Formation d'entraîneurs biathlon</p> <p>Il y a une possibilité d'avoir une Clinique de formation d'entraîneurs de biathlon en Outaouais</p> <p>J'ai besoin de savoir combien de personnes serait intéressé si cela a lieu. Cette clinique serait une fin de semaine et la durée serait de deux jours</p> <p>Les personnes intéressé devront me donner leur nom a la pratique de 1 décembre.</p>	<p>29. Training of biathlon coaches</p> <p>There is a possibility to have a biathlon training clinic in Outaouais</p> <p>I need to know how many people would be interested i this happens. This clinic would be a weekend and the duration would be two days.</p> <p>Interested persons will have to give me their name at the December 1 practice.</p>
<p>30. Formations d'officiels</p> <p>Lors de la Noram qui aura lieu de 3 au 6 janvier a 2019 à Quebec, il y aurait possiblilités de faire une formation d'officiels pour quelques personnes.</p> <p>Ces personnes devront être disponible pour la période au complet et travaillerons en tant qu'officiel sur la compétition et auront la chance de travailler à différents</p>	<p>30. Official training</p> <p>During the Noram.,Which will take place from January 3 to 6 in Quebec City, it would be possible to train officials for a few people.</p> <p>These people will have to be available for the entire period and will work as an official on the competition and will have the chance to work at different positions which give them the</p>

<p>poste ce qui leur donnera l'expertise supplémentaire pour travailler lors de notre compétition</p> <p>Les personnes intéressé devront me confirmer leur intérêt en personne ou par courriel pour le 2 décembre 16h00 au plus tard</p>	<p>additional expertise to work during our competition.</p> <p>Interested persons must confirm their interest in person or by email by December 2th at 4:00 pm at the latest.</p>
--	---

Tâches pour cette semaine / tasks for this week

Tâches	Unites / units	Task
Installation du champ de tir	51	Installation of the range
Apporter les armes au champ de tir	51	bring rifle to the range
Effectuer le zérotagage des armes	51	Performing the zerotage of the rifle
Rapporter les armes au chalet et les nettoyer	75	bring back the rifle to the chalet and rifle clean up
Nettoyage du champ de tir	230	Cleaning Range
Nettoyage du chalet des Érables en haut	632	Cleaning the chalet des Erables upstairs
Nettoyage du chalet des Érables en bas (incluant les salles de bains)	236	Cleaning the chalet des Erables downstairs (including bathrooms)
Replacer les Skis et bâtons en paires,	706	Put the poles and skis in pairs
Replacer les bottes en paires	742	Put the poles and skis in pairs