



Les premières foulées  
**BRUNY SURIN**

# COMPÉTITION D'ATHLÉTISME « LE COUREUR NORDIQUE » (20<sup>e</sup> édition)

Dimanche 24 avril 2022  
de 8h00 à 13h00

Gymnase du Centre Lucien-Borne  
(100, chemin Ste-Foy)

Compétition organisée par le Club d'athlétisme de Québec

Avec le soutien de



**RSEQ**  
QUÉBEC - CHAUDIÈRE-APPALACHES



Fédération québécoise  
d'athlétisme



**AVERTISSEMENT** : Les informations contenues dans ce document rédigé le 27 février sont conformes aux conditions sanitaires annoncées à cette date.

Certains changements pourraient être apportés si ces conditions sanitaires sont modifiées.

**Admissibilité:** Aucune affiliation requise pour participer. Tous les athlètes, y compris les débutants sont les bienvenus.

**Équipement requis:** L'équipement minimal nécessaire pour participer à cette compétition consiste en un short, un T-shirt et une paire d'espadrilles. Il est possible d'avoir également un survêtement pour la période d'échauffement et pour attendre entre les épreuves. Une bouteille d'eau peut également être utile (à identifier au nom de l'athlète).

**Vestiaires:** Un vestiaires spécifique sera disponible pour les participants. Les vestiaires du Centre communautaire Lucien-Borne seront également ouverts. Il est alors fortement suggéré d'utiliser un cadenas.

**Premiers soins:** Un service de premiers soins sera disponible lors de la compétition.

**Catégories d'âge:** Cette compétition s'adresse aux jeunes nés entre 2009 et 2014 qui seront divisés en trois catégories d'âge (colibri -2013 et 2014- minime - 2011 et 2012 - et benjamin - 2009 et 2010, filles et garçons séparés).

**À la date de la compétition, le passeport vaccinal ne devrait plus être exigé pour les participants de 13 ans et plus.**

**Épreuves:** Triathlon pour toutes les catégories, les épreuves du triathlon étant les suivantes: 20 m haies - Triple bond sans élan - Lancer du poids.

Le classement du triathlon se fera en additionnant les points correspondant à la place obtenue dans chaque épreuve par chaque athlète (1er = 1 point, 2e = 2 points, etc.). Le gagnant sera le participant ayant obtenu le plus bas pointage cumulatif.

#### Informations techniques :

	Haies (haies ciseaux)	Poids
Colibri (2013-2014)	Hauteur: 18''; Intervalle: 11m - 7m	1 kg
Minimes (2011-2012)	Hauteur: 21''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg
Benjamin (2009-2010)	Hauteur: 24''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg

Pour le triple bond, départ pieds joints, retomber sur un pied (1<sup>er</sup> bond), puis sur l'autre pied (2<sup>e</sup> bond), puis arrivée pieds joints (3<sup>e</sup> et dernier bond).

Pour les concours, les concurrents ont droit à deux essais..

**Récompenses:** Des récompenses seront données aux trois premiers athlètes de chaque épreuve et aux trois premiers du triathlon.

Les remises des récompenses se feront à la fin du triathlon de chaque catégorie.

Des prix de présence seront également remis aux participants à leur arrivée.

**Inscription:** L'inscription se fait en complétant le formulaire disponible sur le site web du Club ([www.clubathletismequebec.org](http://www.clubathletismequebec.org)) au plus tard le jeudi 14 avril. IL N'Y AURA PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE.

Merci de nous informer d'un éventuel désistement avant la compétition.

Un formulaire d'inscription de groupe est disponible pour les groupes et les écoles qui le souhaitent. **Merci de retourner une déclaration d'intention indiquant le nom de l'école ou du groupe ainsi que le nombre approximatif de participants (par catégorie et par sexe si possible) au plus tard le vendredi 8 avril en écrivant à [info@clubathletismequebec.org](mailto:info@clubathletismequebec.org).** Le formulaire vous sera envoyé en retour.

**Frais d'inscription :** Les frais d'inscription sont de 15 \$ par athlète (*un rabais de 3 \$ sera consenti aux athlètes affiliés à la Fédération québécoise d'athlétisme -initiation, récréatif ou compétitif*).

Ils devront être payés au moment de l'inscription par virement Interac. Utiliser l'adresse courriel « [paiement@clubathletismequebec.org](mailto:paiement@clubathletismequebec.org) ». Indiquer en note le nom d'abord, puis le prénom de l'enfant ou des enfants pour lequel ou lesquels le paiement est fait. Pour les membres des Caisses Desjardins seulement, une question de sécurité sera demandée. Utiliser comme question « quelle est la couleur du Club? » et comme réponse « bleu ».

Une entente de paiement pourra être prise avec les groupes et les écoles si souhaité (le mentionner dans votre déclaration d'intention).

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables en cas d'absence le jour de la compétition.

**Dossard:** Afin d'être identifié lors de la compétition, chaque athlète devra porter deux dossards portant le même numéro, un devant et l'autre derrière. Ces dossards (ainsi que les épingles permettant de les attacher) seront donnés à chaque participant lors de son passage aux tables d'inscription. Ils peuvent être gardés à la fin de la compétition.

**Spectateurs :** **À la date de la compétition, le passeport vaccinal ne devrait plus être exigé pour les spectateurs.**

**Il pourrait cependant y avoir des restrictions dans le nombre de personnes admises. Si c'est le cas, un seul accompagnateur par famille serait accepté. Le port du couvre-visage en tout temps pourrait également être encore exigé.**

**Stationnement:** Le stationnement du Centre Lucien-Borne, situé sur la Côte Sherbrooke, est gratuit, mais les places sont limitées.

Il est également possible de se stationner gratuitement dans les rues environnantes, mais peu d'emplacements sont disponibles.

Il existe enfin quelques stationnements payants à proximité du Centre:

Stationnement du 200, ch. Ste-Foy (accès par la rue des Franciscains)

Stationnement du CLSC Haute Ville (55, Ch Ste-Foy)

Stationnement du Centre St-Patrick (939, rue de Salaberry)

Le co-voiturage et le transport en commun (les bus 807 et 800/801 ont un arrêt à proximité du Centre) sont fortement conseillés si possible.

**Compensation de l'empreinte carbone de la compétition:** Afin d'atténuer les impacts environnementaux de cette compétition, le Club d'athlétisme de Québec a choisi de compenser les émissions de gaz à effet de serre générés par les déplacements des participants en achetant des arbres à planter via le projet Carbone Boréal initié par l'Université du Québec à Chicoutimi (<http://carboneboreal.uqac.ca/presentation/>).

Pour nous aider à estimer au plus juste les émissions de gaz à effet de serre, merci de compléter les informations demandées à ce propos sur le formulaire d'inscription.

**Horaire provisoire:** Voir page suivante.

ATTENTION, l'horaire pourrait être modifié en fonction du nombre d'inscrits et des contraintes sanitaires en vigueur à la date de la compétition.

L'horaire final sera diffusé aux participants le mardi ou le mercredi précédant la compétition.

*NOTE : comme l'horaire est décalé par catégories, il n'est pas nécessaire pour l'athlète participant d'être présent au Centre Lucien-Borne en dehors de ses heures de compétitions.*

Pour plus de renseignements, contacter Christophe Caritey au 418-905-7489 ou par courriel à [info@clubathletismequebec.org](mailto:info@clubathletismequebec.org).

# HORAIRE PROVISOIRE

## **COLIBRIS (2013-2014)**

**8h00:** Récupération des dossards

**8h20 :** Échauffement dirigé

**8h40 :** 20 m haies fille - Triple bond sans élan garçon

**8h55 :** Triple bond sans élan fille - Lancer du poids garçon

**9h10 :** Lancer du poids fille - 20 m haies garçon

**9h25 :** Remise des récompenses

**9h35 :** Fin de la compétition Colibri

## **MINIMES (2011-2012)**

**9h15 :** Récupération des dossards

**9h35 :** Échauffement dirigé

**9h55 :** 20 m haies fille - Triple bond sans élan garçon

**10h15 :** Triple bond sans élan fille - Lancer du poids garçon

**10h35 :** Lancer du poids fille - 20 m haies garçon

**10h55 :** Remise des récompenses

**11h05 :** Fin de la compétition Minime

## **BENJAMINS (2009-2010)**

**10h45 :** Récupération des dossards

**11h05 :** Échauffement dirigé

**11h25 :** 20 m haies fille - Triple bond sans élan garçon

**11h40 :** Triple bond sans élan fille - Lancer du poids garçon

**11h55 :** Lancer du poids fille - 20 m haies garçon

**12h10 :** Remise des récompenses

**12h20 :** Fin de la compétition Benjamin