

Défi Jeunes en Action



Samedi 12 novembre 2016

École secondaire

Calixa-Lavallée



DOCUMENT TECHNIQUE



Les premières foulées
BRUNY SURIN



Renseignements généraux

Date :

- Samedi 12 novembre 2016

Heures :

- 9h30 à 16h

Lieu :

- École secondaire Calixa-Lavallée
11 411 Avenue Pelletier, Montréal-Nord H1R 3N4
Accès par l'entrée "Gymnase / Piscine"

Catégorie :

- Colibri 2007-2008 7-8-9 ans
- Minime 2005-2006 10-11 ans
- Benjamin 2003-2004 12-13 ans

Inscriptions :

- Affiliation : Aucune affiliation n'est requise. Tous les athlètes sont les bienvenus!
- Coût : 15\$ par athlète. Un rabais de 3\$ par athlète affilié compétitif ou inscrit initiation sera appliqué à l'inscription.
- Procédure : En ligne seulement : <http://www.av-sport.com/main.php>
- Paiement : En ligne seulement
- Date limite : **Lundi 7 novembre 23h59 (aucune inscription sur place)**
- **IMPORTANT** : Aucun ajout ou modification ne seront possibles après le 7 novembre 2016
- Note : Un nombre maximal de 45 athlètes par catégorie et par sexe
- Informations : dbou langer@clubvainqueurs.com

Repas :

- Un traiteur sera sur place et il y aura en vente des boîtes à lunch au coût de 5\$ chacune. Possibilité de faire l'achat d'une boîte à lunch en ligne lors de votre inscription.

Renseignements techniques

Types de compétition :

- Quadrathlon (4 épreuves) pour la catégorie Colibri
- Pentathlon (5 épreuves) pour les catégories Minime et Benjamin

Épreuves :

Épreuves	Colibri	Minime	Benjamin
25 m	x	x	x
300 m	x		
600 m		x	x
Saut en longueur	x	x	x
Saut en hauteur		x	x
Lancer du poids	x	x	x

Note : les filles et les garçons seront séparés lors des épreuves.

Système de pointage individuel

Système de pointage	
Position	Points alloués
1	9
2	7
3	6
4	5
5	4
6	3
7	2
8 et plus	1



Récompenses

- Rubans remis à tous les participants
- Médailles remises aux 3 premiers au classement cumulatif des points, après avoir fait toutes les épreuves de la catégorie. Le but est d'amasser le plus grand nombre de points.
- Une bannière par catégorie et par sexe sera remise à la meilleure école ou club. L'équipe gagnante sera déterminée par la somme des points attribuée selon le système de pointage individuel.
- La remise des récompenses se fera immédiatement après la dernière épreuve de chacune des catégories (voir l'horaire provisoire en annexe)

Spécifications techniques

Lancer du poids

- 3 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final
- Masse du poids : Colibri 1 kg | Minime 2 kg | Benjamin F 2 kg | Benjamin M 3 kg

Saut en longueur sans élan

- 3 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final

Saut en hauteur

- 2 essais par barre
- 1 essai supplémentaire pour le top 8
- Progression de la barre par 5 cm (début à 0.80m)
- Progression de la barre par 3 cm pour le top 3

Épreuve de piste (course)

- Section chronométrée (pas de vague finale)

Chronométrage électronique

- Programme Finish Lynx

Installations et équipements

- Surface caoutchouté
- Piste ovale de 100m
- 6 corridors de 25 m
- 1 plateau de saut en longueur
- 1 plateau de saut en hauteur
- 1 plateau de lancer du poids



Renseignements supplémentaires

- Souliers de course obligatoires (**souliers à pointes (spike) interdits**)
- Aucune estrade, les spectateurs regarderont les épreuves le long des murs du gymnase.
- Les bottes sont interdites au gymnase.
- Les organisateurs offriront un réchauffement encadré aux athlètes (non obligatoire).
- Les athlètes devront utiliser les vestiaires des gymnases à noter ils sont restreint.
- Prévoir un cadenas pour les vestiaires.
- Tous les athlètes doivent porter leur dossard en avant, sur la poitrine.
- Un thérapeute sportif sur place pour assurer les premiers soins.
- Pour information, contacter : dboulanger@clubvainqueurs.com

HORAIRE PROVISOIRE

Heures	Courses	Saut en hauteur	Longueur sans élan	Lancer du poids
9H30	Période de réchauffement			
9h50	25 m Minime F		Benjamin G (Plateau A)	Benjamin F
10h00	25 m Colibri F			
10h10	25 m Colibri G	Minime F		
10h20	25 m Minime G			
10h35	25 m Benjamin F		Colibri G (Plateau B)	Colibri F
10h50	25 m Benjamin G		Minime G (Plateau A)	
11h10	300 m Colibri F	Benjamin F		
11h20	300 m Colibri G		Minime F (Plateau B)	Benjamin G
11H50	600 m Minime G			
12h00			Colibri F (Plateau A)	Colibri G
12h15	600 m Benjamin F			
12H30	600 m Minime F	Minime G		
12H45	600 m Benjamin G		Benjamin F (Plateau B)	
13h00				Minime F
13h15				
13h30		Benjamin G		Minime G

Remise des récompenses :

Colibri F & G : vers 13h15

Minime F & Benjamin F : vers 14h15

Minime & Benjamin G : vers 14H45

Situation géographique de l'école Calixa-Lavallée

