



# DÉFIS COURS / SAUTE / LANCE



ATHLÉTISME RIVE-SUD

Samedi 23 juin 2018 | Samedi 18 août 2018

4 à 13 ans | Récréatif

BOUTIQUE  
**COURIR**  
INFINIMENT SPORT

**S**  
**STELPRO**

## SITE DE COMPÉTITION

Piste d'athlétisme de l'école secondaire Gérard-Filion  
[1330 Boulevard Curé-Poirier O](#)



## RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

### SANCTION



Fédération québécoise  
d'athlétisme

### INSTALLATIONS

Piste de 400m certifié IAAF-1 - Surface synthétique coulée en place Stobitan SW Stockmeier  
8 couloirs partout  
1 piste d'élan pour le saut à la perche  
2 pistes d'élan pour le triple saut  
1 piste d'élan pour le lancer du javelot  
1 cercle en ciment pour le lancer du disque et du marteau  
2 aires de saut en hauteur possibles  
2 pistes d'élan pour le saut en longueur  
1 cercle en ciment pour le lancer du poids  
Toilettes sèches

### ENGINS DE LANCER ET PERCHES

Quelques engins de lancer et perches seront mis à votre disponibilité par le comité organisateur.  
Nous suggérons aux athlètes participants d'apporter leurs propres engins

### CHRONOMÉTRAGE

FinishLynx | Résultats en direct

### PLATEFORMES NUMÉRIQUES

Site web : <http://www.athletisme-rive-sud.com> | Facebook : <https://www.facebook.com/athletisme.rivesud/>

### SERVICES SUR PLACE

Thérapeute sportif

### RENSEIGNEMENTS ADDITIONNELS

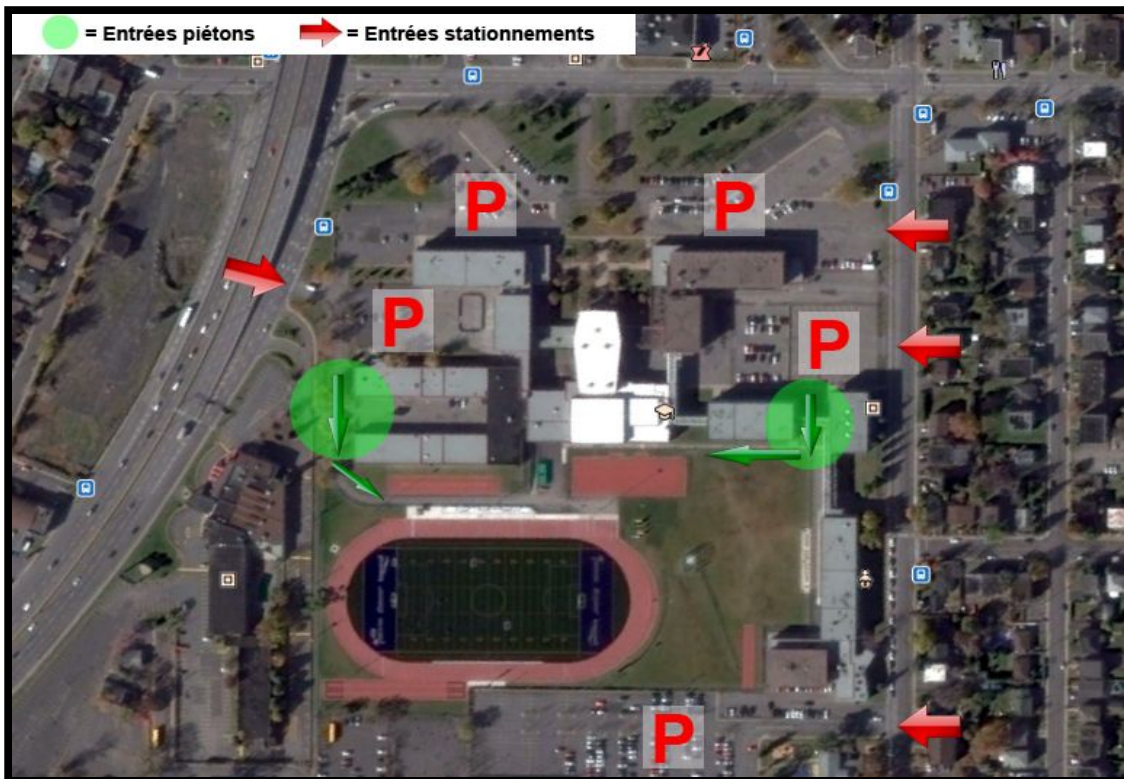
Courriel : [info@athletisme-rive-sud.com](mailto:info@athletisme-rive-sud.com)

### CATÉGORIES D'ÂGES

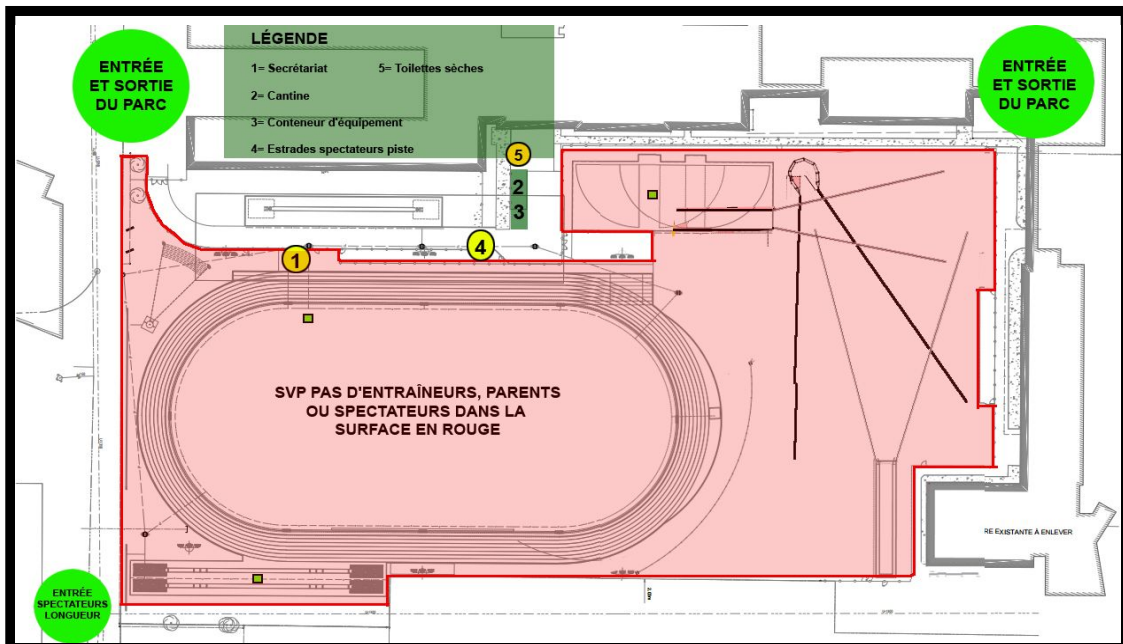
Catégories	Date de naissance
<i>Coccinelle</i>	2013-01-01 à 2014-12-31
<i>Poussin</i>	2011-01-01 à 2012-12-31
<i>Colibri</i>	2009-01-01 à 2010-12-31
<i>Minime</i>	2007-01-01 à 2008-12-31
<i>Benjamin</i>	2005-01-01 à 2006-12-31



## PLAN D'ACCÈS | STATIONNEMENTS | CIRCULATION



## PLAN DU SITE DE COMPÉTITION



**DÉFIS COURS-SAUTE-LANCE ARS** - Enfants 4 à 13 ans**SAMEDIS 23 juin 2018 et 18 août 2018****PROGRAMME ET HORAIRE PAR CATÉGORIES (préliminaire)****NOTE : AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE**

HEURE	ÉPREUVE	Sexe	Détails
<b>QUADRATHLON - COCCINELLE - (4-5 ans) - De 8h50 à 11h15 - INFO ORGANISATEURS : 2 bénévoles A</b>			
9h20	60m	F suivi de G	
9h45	Lancer de la balle molle	F et G	Aire jav
10h30	Saut en longueur <u>sans élan</u>	F et G	Aire jav
11h15	400m ( <i>accompagnement de parents permis</i> )	F suivi de G	
<b>QUADRATHLON - POUSSIN - (6-7 ans) - De 9h00 à 12h30 - INFO ORGANISATEURS : 2 bénévoles B</b>			
9h40	60m	F et G	
10h30	Lancer de la balle molle	F	Aire hauteur
10h30	Lancer de la balle molle	G	Aire jav
11h15	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m	F	PIT A
11h15	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m	G	PIT B
12h15	400m	F suivi de G	
<b>PENTATHLON - COLIBRI (8-9 ans) - De 8h30 à 12h00 - INFO ORGANISATEURS : 2 bénévoles C</b>			
8h45	60m	F suivi de G	
9h00	Poids	F	Aire hauteur
9h00	Poids	G	Aire jav
10h10	60m haies	F suivi de G	
11h15	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m	F	PIT A
11h15	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m	G	PIT B
12h30	600m	F suivi de G	
<b>PENTATHLON - MINIME (10-11 ans) et BENJAMIN (12-13 ans) - 9h40 à 14h30 - INFO ORGANISATEURS : 2 bénévoles C</b>			
10h30	60m haies - Minime	G	
10h40	60m haies - Minime	F	
10h55	80m haies - Benjamin	G	
11h05	80m haies - Benjamin	F	
11h20	Poids	G	Cercle cage grillage
11h30	Poids	F	Cercle près de la ligne d'arrivée
13h00	80m	F suivi de G	
13h30	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m	G	PIT A
13h30	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m	F	PIT B
14h40	800m	F suivi de G	

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

### DÉFIS COURS-SAUTE-LANCE ARS - Enfants 4 à 13 ans

DATES LIMITES DES INSCRIPTIONS		<b>Coût</b>
Samedi <b>23 juin 2018</b>	Samedi <b>18 août 2018</b>	
<p>18 juin 2018 23h59 5 jours avant la compétition (en ligne)</p> <p><i>NOTE : AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE</i></p>	<p>13 août 2018 23h59 5 jours avant la compétition (en ligne)</p> <p><i>NOTE : AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE</i></p>	<p><b>GRATUIT</b> Pour les enfants inscrits aux cours des sessions printemps ou été 2018 du club ARS</p> <p><b>15\$</b> Enfants d'autres clubs affiliés FQA</p> <p><b>20\$</b> Autres enfants non-affiliés FQA</p>
<p>21 juin 2018 23h59 2 jours avant la compétition (en ligne)</p>	<p>16 août 2018 23h59 2 jours avant la compétition (en ligne)</p>	<p>40 \$</p>

- L'horaire final sera publié sur notre site web, le site web de la FQA, Facebook et Twitter la veille de l'événement vers 12:00.
- Aucune chambre d'appel. Pas de dossards requis. Simplement se présenter aux différentes épreuves.
- PISTE : Prise des présences au départ, 10 min en avance. CONCOURS : Prise des présences au site de compétition, 15 min en avance.

### ENFANTS DE CLUBS DU QUÉBEC ou NON-MEMBRES DE CLUBS

Inscriptions : <http://www.avs-sport.com>

### MEMBRES ARS - Jeunes inscrits aux cours d'athlétisme printemps ou été 2018

Inscriptions : <http://www.avs-sport.com>

## RÉCOMPENSES

Des médailles seront remis aux 3 premiers de chaque catégorie pour les épreuves combinées.

Les médailles seront remises directement après l'ensemble des épreuves de la catégorie par le bénévole responsable.

### HORAIRE PISTE ET PELOUSES SÉPARÉS

HEURE	ÉPREUVE	Sexe
9h00	60m COLIBRI	F suivi de G
9h20	60m COCCINELLE	F suivi de G
9h40	60m POUSSIN	F suivi de G
10h10	60m haies COLIBRI	F suivi de G
10h30	60m haies MINIME	F suivi de G
10h55	80m haies BENJAMIN	F suivi de G
11h15	400m COCCINELLE	F suivi de G
12h15	400m POUSSIN	F suivi de G
12h30	600m COLIBRI	F suivi de G
12h40	80m MINIME + BENJAMIN	F suivi de G
14h40	800m MINIME + BENJAMIN	F suivi de G

HEURE	ÉPREUVE	Sexe	Détails	NOTES
9h20	Lancer du poids COLIBRI	F	Cercle près de la ligne d'arrivée	1 BÉNÉVOLE C + parents
9h20	Lancer du poids COLIBRI	G	Cercle cage grillage	1 BÉNÉVOLE C + parents
9h50	Lancer de la balle molle COCCINELLE	F et G	Aire jav (faire 2 espaces)	2 BÉNÉVOLES A + parents
10h30	Saut en longueur sans élan COCCINELLE	F et G	PIT A	2 BÉNÉVOLES A + parents
10h30	Lancer de la balle molle POUSSIN	F	Aire hauteur (faire 2 espaces)	1 BÉNÉVOLE B + parents
10h30	Lancer de la balle molle POUSSIN	G	Aire hauteur (faire 2 espaces)	1 BÉNÉVOLE B + parents
11h10	Poids MINIME + BENJAMIN	G	Cercle cage grillage	1 BÉNÉVOLE C + parents
11h10	Poids MINIME + BENJAMIN	F	Cercle près de la ligne d'arrivée	1 BÉNÉVOLE C + parents
11h15	Saut en longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m COLIBRI	F	PIT A	1 BÉNÉVOLE C + parents
11h15	Saut en longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m COLIBRI	G	PIT B	1 BÉNÉVOLE C + parents
11h15	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m POUSSIN	F	PIT A	1 BÉNÉVOLE B + parents
11h15	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m POUSSIN	G	PIT B	1 BÉNÉVOLE B + parents
13h30	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m MINIME + BENJAMIN	F	Pit A	1 BÉNÉVOLE C + parents
13h30	Longueur (3 sauts) Zone de saut de 1m MINIME + BENJAMIN	G	Pit B	1 BÉNÉVOLE C + parents

## RÈGLEMENTS LORS DE NOS ÉVÉNEMENTS

### **HAIES**

Catégorie	Distance	Nombre de haies	Hauteur	Départ 1ère haie	Entre les haies
Colibri 8-9 ans	60m HAIES F et H	6	18"	10m	6m
Minime 10-11 ans	60m HAIES F et H	6	24"	11m	7m
Benjamin 12-13 ans	80m HAIES F et H	8	30"	12m	7m50

### **LANCERS**

Catégories	Coccinelle + Poussin F	Coccinelle + Poussin H	Colibri F	Colibri H
POIDS	1kg	1kg	2kg	2kg
JAVELOT FLÉCHETTE	Balle	Balle	OUI	OUI
DISQUE	Anneau	Anneau	600g	600g

Catégories	Minime F	Minime H	Benjamin F	Benjamin H
POIDS	2kg	2kg	2kg	3kg
JAVELOT	400g	400g	400g	500g
MARTEAU	x	x	2kg	3kg
DISQUE	600g	600g	600g	750g