



# COMPÉTITIONS D'HIVER DE MINI-ATHLÉTISME «LE COUREUR NORDIQUE»

Compétition No 1: Dimanche 24 novembre 2013  
de 8h00 à 12h00

Compétition No 2: Dimanche 23 février 2014  
de 8h00 à 12h00

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

Compétitions organisées par le Club d'athlétisme de Québec

Avec le soutien de



## LES INFORMATIONS QUI SUIVENT SONT VALIDES POUR CHACUNE DES DEUX COMPÉTITIONS.

**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 ces compétitions 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.

**Vestiaires** : Les vestiaires du Centre Lucien-Borne seront ouverts aux participants. Prévoir un cadenas si souhaité.

**Catégories d'âge** : Cette compétition s'adresse aux jeunes nés entre 2001 et 2006 qui sont divisés en trois catégories d'âge (colibri, minime, benjamin, filles et garçons séparés).

**Épreuves** : La compétition est un pentathlon: tous les athlètes doivent participer aux cinq épreuves suivantes:

25 m - 25 m haies - 400 m - Longueur sans élan - Lancer du poids

Le classement du pentathlon se fait 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 (2005-2006)	Hauteur: 18''; Intervalle: 11m - 7m	1 kg (Medecine ball)
Minimes (2003-2004)	Hauteur: 21''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg
Benjamin (2001-2002)	Hauteur: 24''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg

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

Une période d'apprentissage de la technique est prévue pour chaque catégorie avant le lancer du poids et la course de haies.

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

Les remises de récompenses commenceront vers 10h00 et se poursuivront pendant le reste de la compétition.

Des prix de présence seront également tirés au sort parmi les participants à la fin de chaque compétition.

**Inscription:** L'inscription est **gratuite**.

Elle peut se faire par courriel à [ccaritey@clubathletismequebec.org](mailto:ccaritey@clubathletismequebec.org) jusqu'au mercredi 20 novembre (pour la 1<sup>e</sup> compétition) ou 19 février (pour la 2<sup>e</sup> compétition) ou **sur place** le matin de la compétition entre **8h00 et 8h15**.

Afin de nous aider à mieux prévoir le déroulement de la journée, les inscriptions par courriel sont fortement encouragées.

Pour chaque participant, veuillez indiquer :

Nom et prénom

Équipe (Club ou école)

Date de naissance (jj/mm/aaaa)

Sexe

Catégorie d'âge

**Dossard :**

Afin d'être identifié lors de la compétition, chaque athlète doit placer sur son dos un dossard portant un numéro. Ce dossard (ainsi que les épingles permettant de l'attacher) sera donné à chaque participant lors de son arrivée au Centre Lucien-Borne (se présenter aux tables des inscriptions par Internet ou des inscriptions sur place selon le cas).

Il peut être gardé à la fin de la compétition.

**Pour plus de renseignements, contacter Christophe Caritey au 418-522-3304 (après 19h00) ou par courriel à [ccaritey@clubathletismequebec.org](mailto:ccaritey@clubathletismequebec.org).**

**Horaire provisoire :****8h00:** Début des inscriptions sur place et accueil des participants pré-inscrits.**8h15:** Fin des inscriptions sur place**8h30 :** Début de l'échauffement dirigé

	<b>COURSES</b>	<b>LONGUEUR SANS ÉLAN</b>	<b>LANCER DU POIDS</b>
<b>8h50</b>			Benjamin Femme (Plateau B)
<b>9h00</b>	25 m Colibri Femme		Benjamin Homme (Plateau A)
<b>9h10</b>	25 m Colibri Homme	Colibri Femme (Plateau A)	
<b>9h20</b>	25 m Minime Femme	Colibri Homme (Plateau B)	
<b>9h35</b>	25 m Minime Homme		Minime Femme (Plateau B)
<b>9h50</b>	25 m Benjamin Femme		Minime Homme (Plateau A)
<b>10h00</b>	25 m Benjamin Homme	Benjamin Femme (Plateau A)	
<b>10h10</b>	25 m haies Colibri Femme	Benjamin Homme (Plateau B)	
<b>10h25</b>	25 m haies Colibri Homme		Colibri Femme (Plateau B)
<b>10h40</b>	25 m haies Minime Femme		Colibri Homme (Plateau A)
<b>11h00</b>	25 m haies Minime Homme	Minime Femme (Plateau A)	
<b>11h10</b>	25 m haies Benjamin Femme	Minime Homme (Plateau B)	
<b>11h20</b>	25 m haies Benjamin Homme		
<b>11h30</b>	400 m Colibri Femme		
<b>11h35</b>	400 m Colibri Homme		
<b>11h40</b>	400 m Minime Femme		
<b>11h45</b>	400 m Minime Homme		
<b>11h50</b>	400 m Benjamin Femme		
<b>11h55</b>	400 m Benjamin Homme		

**12h00:** Fin de la compétition**12h15:** Proclamation des résultats et remise des dernières récompenses.