



Les premières foulées
BRUNY SURIN

13^e édition de la COMPÉTITION D'ATHLÉTISME «LE COUREUR NORDIQUE»

Dimanche 3 décembre 2017
de 8h00 à 12h30

Stade couvert du PEPS de l'Université Laval

(NOTE: il est possible de stationner gratuitement son véhicule sur tous les stationnements de l'Université Laval la fin de semaine)

Compétition organisée par le Club d'athlétisme de Québec
Avec le soutien de



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 généraux du PEPS seront ouverts aux participants. Prévoir un cadenas si souhaité.

Catégories d'âge : Cette compétition s'adresse aux jeunes nés entre 2005 et 2010 qui sont divisés en trois catégories d'âge (colibri -2009-2010- minime -2007-2008- et benjamin -2005-2006, filles et garçons séparés).

Épreuves : Triathlon pour toutes les catégories.

Les épreuves pour les colibris seront les suivantes : 40 m - Longueur sans élan - Lancer du poids.

Les épreuves pour les minimes et les benjamins seront les suivantes : 40 m haies - Longueur sans élan - Lancer du poids.

Le classement du triathlon 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 (2009-2010)	S/O	1 kg
Minime (2007-2008)	Hauteur: 21''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg
Benjamin (2005-2006)	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 triathlon.

Les remises de récompenses commenceront vers 9h30 et se poursuivront pendant le reste de la compétition.

Inscription: Elle se fait en complétant le formulaire disponible sur le site du Club au plus tard le lundi 27 novembre. IL N'Y A PAS D'INSCRIPTIONS SUR PLACE.

Un formulaire d'inscription de groupe est disponible pour les groupes et les écoles qui le souhaitent. Merci de contacter Christophe Caritey en utilisant le courriel ci-dessous.

Les frais d'inscription sont de 15 \$ par athlète. Ils devront être payés lors de la récupération du dossard (voir ci-dessous).

NOTE : un rabais de 3 \$ sera consenti aux athlètes affiliés à la Fédération québécoise d'athlétisme.

Merci de nous informer d'un éventuel désistement avant 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.

Horaire provisoire :

	COURSES	LONGUEUR SANS ÉLAN	LANCER DU POIDS
8h00	Distribution des dossards.		
8h30	Fin de la distribution des dossards et début de l'échauffement dirigé.		
9h00	40 m Colibri Femme	Minime Femme (Plateau A) Minime Homme (Plateau B)	Benjamin Femme (Plateau B) Benjamin Homme (Plateau A)
9h30	40 m Colibri Homme		
10h00	40 m haies Minime Femme	Benjamin Femme (Plateau A) Benjamin Homme (Plateau B)	Colibri Femme (Plateau B) Colibri Homme (Plateau A)
10h30	40 m haies Minime Homme		
11h00	40 m haies Benjamin Femme	Colibri Femme (Plateau A) Colibri Homme (Plateau B)	Minime Femme (Plateau B) Minime Homme (Plateau A)
11h30	40 m haies Benjamin Homme		
12h15	Fin de la compétition : proclamation des résultats et remise des dernières récompenses.		

Pour plus de renseignements, contacter Christophe Caritey au 418-905-7489 ou par courriel à info@clubathletismequebec.org.