



Kalenjins



CHAMPIONNAT RÉGIONAL D'ATHLÉTISME DU CENTRE-DU-QUÉBEC

Sélection pour les Jeux du Québec 2016 à Montréal

Le championnat régional civil d'athlétisme du Centre-du-Québec, ou finale régionale, est une compétition d'athlétisme ouverte à tous les jeunes nés depuis l'an 1999. Il s'agit en grande partie d'une sélection des jeunes qui représenteront la région dans cette discipline aux Jeux du Québec.

Cette compétition permet donc à ceux et celles qui font déjà de l'athlétisme dans un club civil ou une institution scolaire de tenter leur chance en vue d'une sélection pour les Jeux du Québec tenus durant l'été.

Le championnat régional est aussi, une compétition où l'on découvre de beaux talents parmi plusieurs débutants qui, en s'initiant à l'athlétisme, y découvrent parfois une passion et se méritent même souvent la chance de vivre l'expérience des Jeux du Québec.

Enfin, le championnat régional est toujours une occasion de parfaire ses aptitudes sportives en ayant du plaisir.



CENTRE-DU-QUÉBEC



Loisir Sport
Centre-du-Québec

I. RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Dates: Samedi 7 mai 2016

Heure: 8h00 à 16h00

Endroit: Piste d'athlétisme de Drummondville (derrière École Jean-Raimbault)
Stationner à l'arrière du Cégep de Drummondville, près de la piste située derrière l'école secondaire Jean-Raimbault.

Organismes responsables : Club d'athlétisme Kalenjins
Club d'athlétisme de Drummondville
Loisirs Sport Centre-du-Québec

Directeur de la rencontre : Denis Lafrenière

Directeur technique : Dany Racine

II. RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Installations techniques :

Piste : Piste de 400m en surface synthétique.

Pointes : Maximum de 7 mm.

La zone d'élan pour la hauteur sera disputée sur surface synthétique si la température le permet. En cas de pluie majeure, l'épreuve de hauteur aura quand même lieu à l'extérieur.

Engins : Tous les poids seront fournis. Aucun engin individuel ne sera accepté.

Chronométrage : Système de chronométrage électronique

Inscriptions: Voir formulaire en annexe A.
Notez que les inscriptions seront acceptées après réception du paiement.

Le formulaire d'inscription doit être envoyé par courriel,

dany.racine@clubkalenjins.com

Ou par la poste avec le paiement à l'ordre de « Club d'athlétisme Kalenjins » et l'acheminer à :

Championnat régional Athlétisme 2016

22 rue Béland, Victoriaville

G6R 1J2



Date limite d'inscription sans pénalité: le mercredi 4 mai 2016 à 21h59

III. COÛT :

Inscriptions reçues avant la date limite du 4 mai - 23h59 :

20.00\$/ pour 3 épreuves

25.00\$/ pour plus de 3 épreuves

Inscriptions reçues après la date limite du 4 mai – 23h59 :

40.00\$/ pour 3 épreuves

Aucune inscription ne sera acceptée après le vendredi 06 mai à 17h00.

Modalité de paiement

0

Faire un chèque ou un mandat-poste à l'ordre de « Club d'athlétisme Kalenjins ».

Faire parvenir les inscriptions et le chèque à l'adresse suivante :

CHAMPIONNAT RÉGIONAL ATHLÉTISME 2016

22 rue Béland, Victoriaville

G6R 1J2

Pour information sur le championnat régional :

Denis Lafrenière (d.lafreniere740@outlook.com).

Pour information sur la sélection des Jeux du Québec 2016 :

Dany Racine (dany.racine@clubkalenjins.com ou 819-806-7048)

IV. RÈGLEMENTS DU CHAMPIONNAT

a) Catégories :

Benjamin : 2003-2004

Cadet : 2001-2002

Juvenile : 1999-2000

b) Participation aux épreuves :

Tous les athlètes doivent obligatoirement s'inscrire et participer à 3 épreuves, selon la proportion spécifiée ci-dessous :

- 2 épreuves de piste* + 1 épreuve de pelouse**
- OU
- 1 épreuve de piste + 2 épreuves de pelouse

c) Épreuves présentées sont :

Épreuves	Catégories					
	BH	BF	CH	CF	JH	JF
<u>Piste*</u>						
100m	X	X	X	X	X	X
300m	X	X	X	X		
400m					X	X
80m haies		X		X		
100m haies	X		X			X
110m haies					X	
800m	X	X	X	X	X	X
1200m	X	X	X	X		
1500m					X	X
<u>Pelouse**</u>						
Saut en longueur	X	X	X	X	X	X
Saut en hauteur	X	X	X	X	X	X
Lancer du poids	4kg	3kg	4kg	3kg	5kg	3kg
Lancer du javelot	600g	500g	600g	500g	700g	500g

d) Chambre d'appel

Tous les athlètes devront confirmer leur présence, à toutes leurs épreuves à la table d'accueil du C.I.T., et ce, plus de 45min avant leur première épreuve.

e) Bloc de départ

Pour les épreuves de sprint, l'utilisation des blocs de départ sera au choix des entraîneurs ou de l'athlète. Les trois ou quatre points d'appuis seront acceptés.

f) Récompenses

Médaille aux trois (3) premiers de chaque catégorie de chaque épreuve. Il y aura deux remises de médailles dans la journée, une pour les épreuves en avant-midi et une pour les épreuves en après-midi.

g) Avancement des vagues (sprint)

Pour les finales du 100m, les deux premiers de chaque vague préliminaire seront automatiquement retenus. Les autres finalistes seront déterminés en fonction des meilleurs chronos.

h) Nombres d'essais aux concours de pelouse

Longueur : 3 sauts

Poids : 3 à 5 lancers (sujet à ajustement)

Javelot : 3 à 5 lancers (sujet à ajustement)

V. RENSEIGNEMENTS LOGISTIQUES

1. Centre d'Information Technique

Le C.I.T. sera situé en bordure de la piste. Chaque athlète devra s'y enregistrer immédiatement à son arrivée pour être admis dans le concours et recevoir son dossard.

2. Réunion technique

La réunion des entraîneurs sera tenue le samedi matin à 8h00 près du C.I.T.

3. Vestiaires et toilettes

Des vestiaires et toilettes seront disponibles durant la compétition.

4. Horaire provisoire de la rencontre

Veuillez noter que cet horaire est provisoire, et qu'une **version finale sera publié** et acheminé aux entraîneurs/athlètes dans la journée du **jeudi 05 mai**.

Heure	Activité piste	Activité pelouse
7h00	Ouverture des inscriptions sur place et de la chambre d'appel	
8h00	Réunion des entraîneurs, accompagnateurs et athlètes	
9h00	1500m – Vagues mixtes	Lancer du poids BF + CF + JF
9h20	1200m – Vagues mixtes	
9h35	100m BF (Preliminaires)	
9h40	100m BH (Preliminaires)	Hauteur CF + JF
9h55	100m CF + OSQ (Preliminaires)	
10h15	100m CH (Preliminaires)	Lancer du poids JH + OSQ
10h30	100m JF (Preliminaires)	
10h45	100m JH (Preliminaires)	Hauteur BH + BF
11h00	300m BH + CH	
11h10	300m BF + CF	Lancer du poids BH + CH
11h20	400m JF	Hauteur CH + JH
11h30	400m JH + OSQ	
12h00	REMISE DES MÉDAILLES	
13h00	80m haies BF + CF	Longueur CF + OSQ
13h20	100m haies BH + CH	Lancer du javelot CH + JH
13h40	100m haies JF	
14h00	100m haies JH	Longueur JF
14h15	100m BF + CF (Finale)	Lancer du javelot CF + JF
14h25	100m BH + CH (Finale)	
14h35	100m JF (Finale)	Longueur CH + JH
14h45	110m JH (Finale)	
14h55	800m - Vagues mixtes	
15h15	REMISE DES MÉDAILLES	
15h45	Fin de la compétition	

5. Épreuves : conflit d'horaire

Advenant un conflit d'horaire entre deux épreuves, la priorité sera donnée à la piste. L'athlète en conflit d'horaire doit signaler sa situation aux officiels en pelouse, avant le début de cette dernière épreuve.

6. Directions pour se rendre à l'École Jean-Raimbault

De Bécancour, Nicolet, St-Léonard-d'Aston (environ 25 minutes) :

Prendre l'autoroute 20 ouest.

Prendre la sortie 181 (Boul. Foucault)

Au sortir de la bretelle d'autoroute, tournez à gauche vers QC-122 ouest.

Prendre la première à droite (Boul. Montplaisir) vers le Village Québécois d'Antan

Prendre à droite sur St-Georges (au feu vers le pont).

Continuer jusqu'au Cégep de Drummondville (stationner à l'arrière où les terrains de football).

De Victoriaville (environ 45 minutes) :

Prendre le Boulevard Pierre-Roux qui devient la Qc-122 ouest.

Continuer sur St-Georges pour traverser le pont en entrant à Drummondville.

Continuer jusqu'au Cégep de Drummondville (stationner à l'arrière où les terrains de football).

Annexe A

FORMULAIRE D'INSCRIPTION AU CHAMPIONNAT RÉGIONAL 2016

Formulaire électronique disponible via dany.racine@clubkalenjins.com

EN PAGE SUIVANTE.

Annexe B

PROGRESSION DES BARRES SAUT EN HAUTEUR

CADET

1.10M - 1.15M - 1.20M - 1.25M - 1.30M - 1.35M - 1.40M - 1.45M - 1.50M - 1.55M - 1.58M - 1.61M...

JUVENILE

1.20M - 1.25M - 1.30M - 1.35M - 1.40M - 1.45M - 1.50M - 1.55M - 1.60M - 1.65M - 1.68M - 1.71M...

N.B. : LA HAUTEUR DE DÉPART EST LA PREMIÈRE BARRE INDIQUÉE. LES ATHLÈTES AURONT LE DROIT DE COMMENCER À UNE HAUTEUR SUBSÉQUENTE DANS LA LISTE.



Annexe C

Processus d'identification des athlètes cadets et juvéniles pour représenter le Centre-du-Québec aux jeux du Québec 2016 à Montréal

1. Règles et principes

1.1 Comment se classer pour les Jeux du Québec 2016 ?

Dans les jours suivants la finale régionale, l'équipe d'entraîneurs de la délégation Centre-du-Québec des Jeux du Québec sélectionnera un minimum de 30 et un maximum de 35 athlètes parmi ceux ayant indiqué, lors de la finale régionale, leur intention de participer aux Jeux du Québec. La sélection prendra en considération le niveau d'habiletés de l'athlète, l'engagement de l'athlète dans sa préparation vers les JDQ, et les forces à combler dans la délégation. Les 30 athlètes qui représenteront notre région lors des Jeux du Québec seront officiellement sélectionnés avant la rencontre régionale pré-départ.

Les athlètes présélectionnés après la finale régionale seront informés des épreuves qu'ils pourraient être susceptibles de faire lors des Jeux du Québec. Ainsi, ils auront près de trois mois pour s'entraîner et gagner de l'expérience sur ces épreuves.

1.2. Annonce de la délégation finale des Jeux du Québec

Les athlètes seront avisés, au cours de l'été, de leur sélection officielle. Dans tous les cas, les athlètes retenus et non retenus (s'il y a lieu) seront tous avisés par courriel au début du mois de juillet 2016.

Annexe D

Standards provinciaux de sélection pour les Jeux du Québec

Voici une liste de standards émis, dans le passé, par la Fédération québécoise d'athlétisme (FAQ), que l'on vous joint afin que vous compreniez le contexte de sélection de la délégation expliqué à l'annexe C. Également, cette liste vous offre une référence sur le niveau de performance souhaité par l'équipe d'entraîneurs de notre délégation.

- Il n'est pas possible d'avoir une délégation contenant plus de 20 athlètes sans ces standards.
- Il est impossible de faire participer aux Jeux du Québec deux athlètes dans une épreuve si ceux-ci n'ont pas tous deux réalisés un standard FAQ.
- Cela augmente la nécessité pour les athlètes, de réaliser un standard dans une compétition officielle (FAQ) après le championnat régional.
- Les épreuves et performances **surlignées en vert**, sont celles présentées lors la finale régionale.

STANDARDS JEUX DU QUÉBEC (à confirmer)				
Filles			Garçons	
Cadettes	Juveniles	Épreuves	Cadettes	Juveniles
00:15.11	00:15.11	100	00:13.91	00:12.91
00:30.67	00:30.54	200	00:27.72	00:26.57
00:51.20		300	00:47.03	
01:11.16		400	01:00.62	
02:55.37	02:57.07	800	02:35.34	02:28.86
04:33.91		1200	03:59.31	
06:01.90		1500	05:17.38	
08:19.87		2000	07:05.89	
13:14.02		3000	10:44.86	
00:17.26		80H		
00:21.05		100H	00:19.35	
		110H	00:20.12	
Pas standard		200H	Pas standard	
00:57.72		300H	00:49.63	
1.17	1.25	Hauteur	1.40	1.53
1.80		Perche	2.33	
3.14	3.80	Longueur	4.06	4.29
8.31		Triple	9.49	
15.83	18.36	Javelot	22.64	25.85
6.87	7.74	Poids	9.36	14.90
15.88	15.71	Disque	18.12	17.24