



Les premières foulées  
**BRUNY SURIN**

# COMPÉTITION D'ATHLÉTISME « LE COUREUR NORDIQUE » (17<sup>e</sup> édition)

Dimanche 24 novembre 2019  
de 8h00 à 13h15

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

**NOUVEAU : COMPÉTITION CARBONEUTRE**

Compétition organisée par le Club d'athlétisme de Québec

Avec le soutien de



Fédération québécoise  
d'athlétisme



**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 communautaire Lucien-Borne seront ouverts aux participants. Il est fortement suggéré d'utiliser un cadenas.

**Premiers soins:** Un service de premiers soins est disponible lors de la compétition.

**Catégories d'âge:** Cette compétition s'adresse aux jeunes nés entre 2007 et 2012 qui sont divisés en trois catégories d'âge (colibri -2011 et 2012- minime - 2009 et 2010 - et benjamin - 2007 et 2008, filles et garçons séparés).

**Épreuves:** Quadrathlon pour toutes les catégories.

Les épreuves pour toutes les catégories seront les suivantes : 25 m - 400 m - Longueur sans élan - Lancer poitrine (ballon médicinal -1 kg colibri, 2 kg minime et benjamin).

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

Le classement du quadrathlon 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.

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

Les remises de récompenses se feront à la fin du quadrathlon de chaque catégorie.

Des prix de présence seront également remis aux participants.

**Inscription:** Elle se fait en complétant le formulaire disponible sur le site du Club au plus tard le lundi 18 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.

### **COMPENSATION DE L'EMPREINTE CARBONE DE LA COMPÉTITION :**

Afin d'atténuer les impacts environnementaux de cette compétition, le Club d'athlétisme de Québec a choisi de compenser les émissions de gaz à effet de serre générés par les déplacements des participants en achetant des arbres à planter via le projet Carbone Boréal initié par l'Université du Québec à Chicoutimi (<http://carboneboreal.uqac.ca/presentation/>).

Pour nous aider à estimer au plus juste les émissions de gaz à effet de serre, merci de compléter les informations demandées à ce propos sur le formulaire d'inscription.

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 (initiation, récréatif ou compétitif).*

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.

**Stationnement:** Le stationnement du Centre Lucien-Borne, situé sur la Côte Sherbrooke, est gratuit, mais les places sont limitées.

Il est également possible de se stationner gratuitement dans les rues environnantes, mais peu d'emplacements sont disponibles.

Il existe enfin quelques stationnements payants à proximité du Centre:

Stationnement du 200, ch. Ste-Foy (accès par la rue des Franciscains)

Stationnement du CLSC Haute Ville (55, Ch Ste-Foy)

Stationnement du Centre St-Patrick (939, rue de Salaberry)

Le co-voiturage et le transport en commun (les bus 807 et 800/801 ont un arrêt à proximité du Centre) sont fortement conseillés si possible.

**Horaire provisoire:** L'horaire provisoire détaillé de la compétition se trouve à la page suivante. Attention, cet horaire pourrait être différent le jour de la compétition en fonction du nombre d'inscrits.

*NOTE : comme l'horaire est décalé par catégories, il n'est pas nécessaire pour l'athlète participant d'être présent au Centre Lucien-Borne en dehors de ses heures de compétition.*

Pour plus de renseignements, contacter Christophe Caritey au 418-905-7489 ou par courriel à [info@clubathletismequebec.org](mailto:info@clubathletismequebec.org).

## **HORAIRE PROVISOIRE**

### **COLIBRIS (2011-2012)**

**8h00:** Récupération des dossards

**8h20:** Échauffement dirigé

**8h40:** 25 m filles - Lancer poitrine garçons

**8h50:** 25 m garçons - Longueur sans élan filles

**9h00:** Lancer poitrine filles - Longueur sans élan garçons

**9h15:** 400 m filles, puis garçons

**9h30:** Remise des récompenses

**9h50:** Fin de la compétition Colibri

### **MINIMES (2009-2010)**

**9h20:** Récupération des dossards

**9h50:** Échauffement dirigé

**10h10:** 25 m filles - Lancer poitrine garçons

**10h30:** 25 m garçons - Longueur sans élan filles

**10h50:** Lancer poitrine filles - Longueur sans élan garçons

**11h10:** 400 m filles, puis garçons

**11h30:** Remise des récompenses

**11h45:** Fin de la compétition Minime

### **BENJAMINS (2007-2008)**

**11h25:** Récupération des dossards

**11h45:** Échauffement dirigé

**12h05:** 25 m filles - Lancer poitrine garçons

**12h15:** 25 m garçons - Longueur sans élan filles

**12h25:** Lancer poitrine filles - Longueur sans élan garçons

**12h40:** 400 m filles, puis garçons

**12h55:** Remise des récompenses

**13h10:** Fin de la compétition Benjamin