



Les premières foulées
BRUNY SURIN

COMPÉTITION D'ATHLÉTISME « LE COUREUR NORDIQUE » (19^e édition)

Dimanche 21 novembre 2021
de 8h00 à 13h30

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

Compétition organisée par le Club d'athlétisme de Québec

Avec le soutien de



RSEQ
QUÉBEC - CHAUDIÈRE-APPALACHES



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 cette compétition 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: Un vestiaires spécifique sera disponible pour les participants. Les vestiaires du Centre communautaire Lucien-Borne seront également ouverts. Il est alors fortement suggéré d'utiliser un cadenas.

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

Catégories d'âge: Cette compétition s'adresse aux jeunes nés entre 2009 et 2014 qui seront divisés en trois catégories d'âge (colibri -2013 et 2014- minime - 2011 et 2012 - et benjamin - 2009 et 2010, filles et garçons séparés).

Épreuves: Triathlon pour toutes les catégories.

Les épreuves pour toutes les catégories seront les suivantes : 20 m - Longueur sans élan - Lancer poitrine (ballon médicinal -1 kg colibri, 2 kg minime et benjamin).

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

Le classement du triathlon se fera 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 triathlon.

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

Des prix de présence seront également remis aux participants.

Inscription:

IMPORTANT : En raison des contraintes sanitaires, le nombre de participants pourrait être limité dans certaines catégories. Les inscriptions seront considérées dans l'ordre de réception du paiement des frais d'inscription (voir ci-dessous)

L'inscription se fait en complétant le formulaire disponible sur le site web du Club (www.clubathletismequebec.org) au plus tard le vendredi 12 novembre. IL N'Y AURA PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE.

Merci de nous informer d'un éventuel désistement avant la compétition.

Un formulaire d'inscription de groupe est disponible pour les groupes et les écoles qui le souhaitent. **Merci de retourner une déclaration d'intention indiquant le nom de l'école ou du groupe ainsi que le nombre approximatif de participants (par catégorie et par sexe si possible) au plus tard le vendredi 5 novembre en écrivant à info@clubathletismequebec.org.** Le formulaire vous sera envoyé en retour.

Frais d'inscription : Les frais d'inscription sont de 15 \$ par athlète (*un rabais de 3 \$ sera consenti aux athlètes affiliés à la Fédération québécoise d'athlétisme -initiation, récréatif ou compétitif*).

Ils devront être payés dès l'inscription par virement Interac. Utiliser l'adresse courriel « paiement@clubathletismequebec.org ». Indiquer en note le nom d'abord, puis le prénom de l'enfant ou des enfants pour lequel ou lesquels le paiement est fait. Pour les membres des Caisses Desjardins seulement, une question de sécurité sera demandée. Utiliser comme question « quelle est la couleur du Club? » et comme réponse « bleu ».

Une entente de paiement pourra être prise avec les groupes et les écoles si souhaité (le mentionner dans votre déclaration d'intention).

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables en cas d'absence le jour de 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.

Spectateurs : **En raison des contraintes sanitaires, le nombre de spectateurs dans les estrades du gymnase sera restreint. Un seul accompagnateur par famille sera accepté et les places seront attribuées selon le principe du 1^{er} arrivé, 1^{er} servi.**

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.

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.

Horaire provisoire: Étant donné les contraintes sanitaires (nombre maximal de 25 participants par groupe), il n'est pas possible cette année de proposer un horaire provisoire détaillé par catégorie.

Lorsque les inscriptions seront complétées, un horaire final sera élaboré et envoyé aux inscrits (vers le lundi 15 novembre) . Il sera également mis à disposition sur le site web du Club.

Voici ce qu'il faut prendre en compte dès maintenant :

1. La compétition débutera au plus tôt à 8h00 et se terminera au plus tard vers 13h30.
2. Les participants inscrits devront être présents pour un bloc d'une heure trente (1h30) à deux heures (2h00) au cours de la matinée (précisions dans l'horaire final).
3. Afin de limiter la présence dans le Centre-Lucien-Borne, les participants ne devront pas arriver avant l'heure indiquée dans l'horaire final et ils devront quitter le Centre dès que leur bloc de compétition sera terminé.

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