

# FINALE RÉGIONALE DES JEUX DU QUÉBEC

## Région de Montréal

### Vendredi 29 juin 2018 Complexe sportif Claude Robillard

Pour toute information concernant la Finale régionale et les Jeux du Québec, veuillez contacter Responsable de la région de Montréal

Danielle Boulanger  
Club Vainqueurs Plus  
dboulanger@clubvainqueurs.com

#### I. Présentation générale

La finale régionale 2018 sert de sélection pour la finale provinciale de Thetford Mines qui aura lieu du jeudi 28 au lundi 31 juillet 2018 (catégorie juvénile seulement).

Pour plus de détails sur la composition de l'équipe et les modalités de sélection, voir pages 3 à 5 du document.

#### II. Catégories

Cadet (né-e-s entre 2003 et 2004)

Juvenile (né-e-s en 2001-2002)

*Attention, les catégories en athlétisme reposent sur l'année civile (du 1er janvier au 31 décembre).*

*Il est possible d'être surclassé lors de la Finale régionale et lors des Jeux provinciaux (courir en Juvenile si l'on est cadet), mais le surclassement sera effectif pour TOUTES les épreuves auxquelles participe l'athlète.*

#### III. Programme d'épreuves

Cadet et juvénile: 100 m, 400 m haies (30" Femme et 33" Homme), 800m, longueur, poids, javelot, marteau, hauteur, perche.

*Attention, le programme d'épreuves est sujet aux changements. Notez que les cadets désirant se qualifier devront lors des épreuves de lancer utiliser les mêmes poids que la catégorie juvénile.*

#### **IV. Inscriptions et coût**

L'inscription se fera par courriel en remplissant le formulaire ci-joint et en le retournant à dboulangier@clubvainqueurs.com au plus tard le dimanche 17 juin 2018.

Le coût d'inscription est de 20 \$. Le paiement se fera sur place le jour de la compétition au moment de votre arrivée (voir ci-dessous).

Il n'y a pas de limitation du nombre d'épreuves.

#### **V. Dossards**

Le dossard la fédération Québécoise d'athlétisme n'est pas obligatoire mais est suggéré.

#### **VI. Récompenses**

Médailles aux trois premiers de chaque catégorie.

#### **VII. Horaire provisoire**

*Attention: cet horaire sera avancé chaque fois que possible et certaines catégories pourront être regroupées si le nombre le justifie.*

17H: RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET PAIEMENT DES INSCRIPTIONS

18h: FIN DE LA RÉCUPÉRATION DES DOSSARDS ET DES PAIEMENTS

PISTE		PELOUSE	
Toutes les courses sont des finales directes, sections chronométrées)			
18 H 00	400 m haies Filles	18 H 00	Longueur Filles
18 H 30	400 m haies Hommes		Hauteur Hommes
19 H 00	100 m Filles		Poids Filles
19 H 20	100 m Hommes		Perche Hommes et Filles
19 H 45	800 m F & H	18 H 45	Poids Hommes
20 H 00	100 m haies Filles		Longueur Hommes
20 H 10	110 m haies Hommes		Hauteur Filles
		19 H 00	Javelot Hommes et Filles
		19 H 30	Marteau Hommes et Filles

20 H 00 : FIN DE LA RENCONTRE

20 H 15 : RÉUNION DU COMITÉ DE SÉLECTION

## **VIII. INFORMATIONS POUR LA SÉLECTION DE L'ÉQUIPE RÉGIONALE**

### **A. Réunion du comité de sélection**

Pour la région de Montréal, la réunion de sélection aura lieu le vendredi 29 juin après la compétition. Cette réunion est ouverte à tous les entraîneurs en le mentionnant avant lors des inscriptions des athlètes.

### **B. Composition de l'équipe et limitations**

Les équipes régionales seront composées de 30 athlètes.

La région d'appartenance des athlètes est leur région de résidence.

Un athlète peut participer au maximum à 3 épreuves individuelles et 2 relais.

Une région peut inscrire au maximum deux athlètes par épreuve (si les deux ont atteint un standard minimum de performance).

Il est possible d'être surclassé lors des Jeux (courir en Juvénile si l'on est cadet).

L'affiliation à la FQA est obligatoire pour participer aux Jeux du Québec. Une affiliation spéciale sera demandée aux athlètes ne faisant pas partie d'un Club reconnu par la FQA (montant à venir).

Une liste de quelques athlètes substitués sera établie pour pallier à une éventuelle blessure postérieure à la sélection.

### **C. Critères de sélection**

Les athlètes devront avoir établi leur performance lors des championnats provinciaux intérieurs, championnat Canadien intérieur, ou toutes autres compétitions extérieures fédérés entre le 1er mai et le 29 juin 2018. De plus la participation à la finale régional du 29 juin est obligatoire.

#### **NOTE**

*Certaines conditions de performance s'appliquent pour participer à la finale des Jeux du Québec. Ces conditions doivent être rencontrées pour que les critères ci-après s'appliquent. Voir annexe pour les standards.*

*Afin de maximiser ses chances de faire partie de l'équipe, il est donc recommandé de participer à au moins deux épreuves lors de la finale régionale.*

#### **D. Entraînements communs**

Les athlètes pressentis pour faire partie des équipes des Jeux pourront être appelés à participer à un ou deux entraînements communs afin de les préparer et ce connaître pour un meilleur esprit d'équipe. Les dates et heures seront communiquées aux athlètes concernés à la suite de leur sélection (7 juillet AM).

#### **E. Frais**

Des frais de participation à la finale provinciale, couvrant les frais de transport, d'hébergement, d'alimentation ainsi que le coût des habits aux couleurs de la région, sont demandés par L'Unité de Loisirs de de Sports de la Capitale-Nationale. En 2016, ces frais s'élevaient à 140 \$ par athlète.

#### **F. Rencontre pré-départ**

Chaque participant à la finale provinciale doit être présent lors d'une rencontre pré-départ qui aura lieu cette année en début juillet (à confirmer semaine du 16 juillet). Cette rencontre permet de présenter tous les aspects pratiques reliés aux Jeux (transport, fonctionnement, etc.) et de distribuer les habits aux couleurs de la région.

**LA PRÉSENCE À CETTE RÉUNION EST OBLIGATOIRE.**

À noter que le paiement se fera lors de la réunion en argent comptant.

## ANNEXE

### NORMES DE NIVEAU «ESPOIR RÉGIONAL » ET ÉQUIVALENCES

Juvénile (U18) féminin		Juvénile (U18) masculin	
<b>100m</b> <i>60m</i>	<b>13.8 / 14.05</b> 8.98	<b>100m</b> <i>60m</i>	<b>12.1/12.39</b> 7.93
<b>200m</b>	<b>28.8/29.11</b>	<b>200m</b>	<b>24.8/25.07</b>
<b>400m</b> <i>300m</i>	<b>1:07.9/1:08.12</b> 47.8/48.02	<b>400m</b> <i>300m</i>	<b>56.3/56.50</b> 40.2/40.39
<b>800m</b> <i>600m</i> <i>1000m</i>	<b>2:39.55</b> 1:55.28 3:28.61	<b>800m</b> <i>600m</i> <i>1000m</i>	<b>2:13.13</b> 1:35.09 2:53.64
<b>1500m</b> <i>1200m</i>	<b>5:30.91</b> 4:14.67	<b>1500m</b> <i>1200m</i>	<b>4:39.50</b> 3:35.24
<b>3000m</b> <i>2000m</i>	<b>12:12.14</b> 7:43.39	<b>3000m</b> <i>2000m</i>	<b>10:15.65</b> 6:30.85
<b>100m haies</b> <i>80m haies</i> <i>60m haies</i>	<b>18.7/18.97</b> 16.1/16.37 11.61	<b>110m haies</b> <i>100m haies</i> <i>60m haies</i>	<b>18.0/18.25</b> 16.9/17.15 10.32
<b>400m haies</b> <i>200m haies</i>	<b>1:16.3/1:16.51</b> 32.1/32.40	<b>400m haies</b> <i>200m haies</i>	<b>1:05.4/1:05.56</b> 28.4/28.71
<b>2000m steeple</b> <i>1500m steeple</i>	<b>8:21.83</b> 5:41.10	<b>2000m steeple</b> <i>1500m steeple</i>	<b>7:01.81</b> 4:44.19
<b>3000m marche</b> <i>1500m marche</i>	<b>19:54.66</b> 8:50.63	<b>3000m marche</b> <i>1500m marche</i>	<b>18:56.74</b> 8:26.94
<b>Hauteur</b>	<b>1.36m</b>	<b>Hauteur</b>	<b>1.65m</b>
<b>Perche</b>	<b>2.10m</b>	<b>Perche</b>	<b>2.65m</b>
<b>Longueur</b>	<b>4.21m</b>	<b>Longueur</b>	<b>5.16m</b>
<b>Triple saut</b>	<b>8.94m</b>	<b>Triple saut</b>	<b>10.75m</b>
<b>Poids 3kg</b>	<b>8.64m</b>	<b>Poids 5kg</b> <i>Poids 4kg</i>	<b>10.13m</b> 11.33m
<b>Disque 1kg</b>	<b>20.79m</b>	<b>Disque 1.5kg</b> <i>Disque 1kg</i>	<b>26.19m</b> 32.08m
<b>Marteau 3kg</b>	<b>23.88m</b>	<b>Marteau 5kg</b> <i>Marteau 4kg</i>	<b>28.44m</b> 31.80m
<b>Javelot 500g</b>	<b>24.00m</b>	<b>Javelot 700g</b> <i>Javelot 600g</i>	<b>34.80m</b> 37.59m
<b>Heptathlon</b> <i>Pentathlon</i>	<b>2703</b> 1978	<b>Décathlon</b> <i>Pentathlon</i>	<b>3620</b> 1922