

OLYMPIADES COLLÈGE REGINA ASSUMPTA



DIMANCHE 18 NOVEMBRE 2018

CENTRE CULTUREL ET SPORTIF

COLLÈGE REGINA ASSUMPTA

DOCUMENT TECHNIQUE

COLLÈGE
REGINA ASSUMPTA



Les premières foulées
BRUNY SURIN



Fédération québécoise
d'athlétisme





COLLÈGE
REGINA ASSUMPTA

Les premières foulées
BRUNY SURIN

Le 6 septembre 2018

OBJET : Olympiades – 18 novembre 2019



Chers enseignants, entraîneurs, athlètes et parents,

Nous sommes fiers de vous inviter à la 3^e édition des Olympiades des Panthères du collège Regina Assumpta. La rencontre aura lieu le dimanche 18 novembre 2018 dans les gymnases du Collège. Les athlètes des catégories benjamine (2005-2006), minime (2007-2008) et colibri (2009 et +) de votre école ou de votre club d'athlétisme pourront rivaliser lors d'une rencontre de mini-olympiades en gymnase.

Les olympiades sont organisées par le club d'athlétisme du Collège. Le but est de promouvoir l'athlétisme chez les enfants de 6 à 13 ans. L'événement est parrainé par la fédération québécoise d'athlétisme et la Fondation Bruny Surin « Mes premières foulées ». Au programme, des épreuves de course, de sauts et de lancers seront offertes à toutes les catégories d'âge. L'événement se déroulera de 9 h à 16 h et un coût de participation de 20 \$ par athlète vous sera demandé pour défrayer l'inscription. Vous avez jusqu'au **mercredi 14 novembre 2018** pour vous inscrire sur le site <http://www.avs-sport.com/main.php>.

Pour plus de renseignements et pour obtenir l'horaire de la journée, nous vous invitons à consulter le document technique. Nous souhaitons vous voir en grand nombre pour cette deuxième édition.

Martin Desrochers

Technicien en sport et plein air local B-100

Responsable du programme d'athlétisme

FACEBOOK : Collège Regina Assumpta

Collège Regina Assumpta

desrochersm@reginaassumpta.qc.ca

514 382-4121 poste 273

Renseignements généraux

Date :

- Dimanche 18 novembre 2018

Heures :

- 8h30 à 16h

Lieu :

- Centre culturel et sportif du collège Regina Assumpta
1750, rue Sauriol est, Montréal, Québec, H2C 1X4
Entrée située du côté gauche du Collège

Catégorie :

- Colibri* 2009-2010 8-9 ans
- Minime 2007-2008 10-11 ans
- Benjamin 2005-2006 12-13 ans

* Les enfants âgés de 6 et 7 ans sont les bienvenus, ils feront les épreuves avec les colibris.
S'il y a beaucoup d'inscription les vagues seront organisées en conséquence.

Inscriptions :

- Affiliation : Aucune affiliation n'est requise. Tous les athlètes sont les bienvenus!
- Coût : Athlètes affiliés compétitif ou inscrit initiation 17\$ et 20\$ athlètes non-affiliés
- Procédure : En ligne seulement: <http://www.av-sport.com/main.php>
- Date limite : **Mercredi 14 novembre 23h59 (aucune inscription sur place)**
- **IMPORTANT** : Aucun ajout ou modification ne seront possibles après le 10 janvier
- Note : Un nombre maximal de 40 athlètes par catégorie et par sexe
- Informations : desrochersm@reginaassumpta.qc.ca
- Les participants inscrits avant le 21 octobre recevront gratuitement un t-shirt de l'évènement.

Renseignements techniques

Types de compétition :

- Quadrathlon (4 épreuves) pour les catégories colibri
- Pentathlon (5 épreuves) pour les catégories minime et benjamin

Épreuves :

Épreuves	Colibri	Minime	Benjamin
25 m	x	x	x
600 m	x		
800 m		x	x
Saut en longueur	x	x	x
Saut en hauteur		x	x
Lancer du poids	x	x	x

Note : les filles et les garçons seront séparés lors des épreuves.

Système de pointage

Système de pointage	
Position	Points alloués
1	9
2	7
3	6
4	5
5	4
6	3
7	2
8 et plus	1



Récompenses

- Rubans remis à tous les participants
- Médailles remises aux 3 premiers au classement cumulatif des points, après avoir fait toutes les épreuves de la catégorie. Le but est d'amasser le plus grand nombre de points.
- Une bannière sera remise aux clubs ou écoles par catégorie et par sexe ayant cumulé le plus de points avec les participants qui auront complété toutes les épreuves. Seules les équipes composées d'au moins 3 athlètes de la même catégorie pourront prétendre au classement par équipe.
- La remise des récompenses se fera immédiatement après la dernière épreuve de chacune des catégories (voir l'horaire provisoire en annexe)

Spécifications techniques

Lancer du poids

- 3 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final
- Masse du poids : Colibri 1.5 kg | Minime 2 kg | Benjamin F 2 kg | Benjamin M 3 kg

Saut en longueur sans élan

- 3 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final

Saut en hauteur

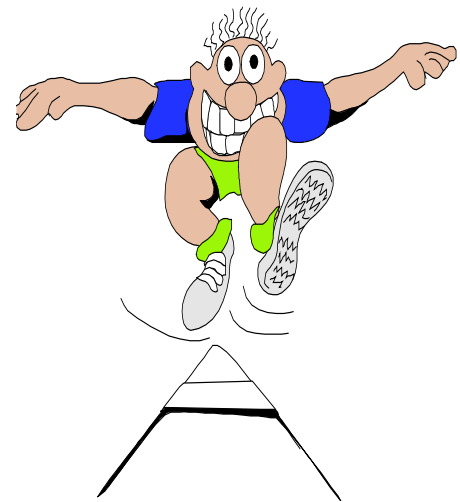
- 2 essais par barre
- 1 essai supplémentaire pour le top 8
- Progression de la barre par 5 cm (début à 0.80m)
- Progression de la barre par 3 cm pour le top 3

Épreuve de piste (course)

- Section chronométrée (pas de vague finale)

Chronométrage électronique

- Programme Finish Lynx



Installations et équipements

- Surface caoutchouté (gymnase)
- Piste ovale de 100m
- 6 corridors de 25 m
- 1 plateau de saut en longueur
- 1 plateau de saut en hauteur
- 1 plateau de lancer du poids

Renseignements supplémentaires



- Souliers de course obligatoires (**souliers à pointes (spike) interdits**)
- Aucune estrade, les spectateurs regarderont les épreuves le long des murs du gymnase.
- Les bottes sont interdites au gymnase.
- Les organisateurs offriront un échauffement encadré aux athlètes (non obligatoire).
- Les athlètes devront utiliser les vestiaires des gymnases 1-2 et non ceux près de la piscine.
- Prévoir un cadenas pour les vestiaires.
- Tous les athlètes doivent porter leur dossard en avant, sur la poitrine.
- Un thérapeute sportif sera sur place pour assurer les premiers soins.
- Pour information, contacter : desrochersm@reginaassumpta.qc.ca

Horaire Provisoire

Les premières foulées
BRUNY SURIN



Horaire officiel

Catégorie	Colibri F	Colibri G	Minime F	Minime G	Benjamin F	Benjamin G
# Inscription						
Année	2009-2010		2007-2008		2005-2006	
Naissance	2009-2010		2007-2008		2005-2006	
10h00-10h15	Arrivée		Aucune bottes aux gymnases			
10h15-10h45	Présence & Échauffement					
10h45-11h00	Longueur	25m				
11h00-11h15	25m	Longueur				
11h15-11h30	600m	Poids				
11h30-11h45	Poids	600m				
11h45-12h00	Médailles et bannières		Arrivée			
12h00-12h30	 Fédération québécoise d'athlétisme  COLLÈGE REGINA ASSUMPTA		Présence & Échauffement			
12h30-12h45			Saut en hauteur		25m	Longueur
12h45-13h00					Longueur	25m
13h00-13h15					Poids	800m
13h15-13h30					800m	Poids
13h30-13h45			Saut en hauteur		25m	Longueur
13h45-14h00					Longueur	25m
14h00-14h15					Poids	800m
14h15-14h30					800m	Poids
14h30-14h45			Saut en hauteur		Médailles et bannières	
14h45-15h00						
15h00-15h15						
15h15-15h30						
15h30-15h45	Médailles et bannières					

*Les athlètes inscrits avant le 21 octobre recevront gratuitement un t-shirt de l'événement.

Situation géographique du collège Regina Assumpta

