



# RENCONTRE D'ATHLÉTISME 2021

**Samedi 21 août 2021  
de 8h30 à 15h00**

**Stade extérieur du Collège-des-Compagnons  
3643, Av. des Compagnons  
Québec, QC, G1X 3Z6**

**Compétition organisée par le Club d'athlétisme de Québec**  
Avec le soutien de



Fédération québécoise  
d'athlétisme

**Admissibilité** : Aucune affiliation requise pour participer. Tou.te.s les athlètes, y compris les débutant.e.s sont les bienvenu.e.s.

**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.

**Catégories d'âge** : Cette compétition s'adresse aux jeunes né.e.s entre 2008 et 2013. Ils.elles sont divisé.e.s en trois catégories d'âge (colibri -2012-2013 ; minime -2010-2011 ; benjamin.e : 2008-2009). Les filles et les garçons sont séparés.

**Épreuves** : Quadrathlon pour toutes les catégories. Les épreuves seront les suivantes : 40 m haies - 600m - Triple bond - Lancer du disque (anneau).

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.

**Informations techniques** : Pour les concours, les concurrent.e.s ont droit à deux essais.

	<b>Haies (haies ciseaux)</b>
<b>Colibris (2012-2013)</b>	Hauteur: 18''; Intervalle: 11m - 7m
<b>Minimes (2010-2011)</b>	Hauteur: 21''; Intervalle: 11m - 7m
<b>Benjamin.e.s (2008-2009)</b>	Hauteur: 24''; Intervalle: 11m - 7m

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

**Inscription** : Elle se fait en transmettant par courriel à [info@clubathletismequebec.org](mailto:info@clubathletismequebec.org) au plus tard le lundi 16 août. Les informations suivantes doivent être transmises : nom, prénom, date de naissance, ville de résidence et club affilié (si applicable). **IL N'Y A PAS D'INSCRIPTIONS SUR PLACE.**

#### **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 d'indiquer dans votre courriel d'inscription la distance entre votre domicile et le stade du Collège des Compagnons.

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 « initiation » à la Fédération québécoise d'athlétisme.*

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.e lors de son passage aux tables d'inscription. Ils peuvent être gardés à la fin de la compétition.

**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 Stade extérieur du Collège-des-Compagnons en dehors de ses heures de compétitions.

Pour plus de renseignements, contacter Christophe Caritey au 418-905-7489 ou par courriel à [info@clubathletismequebec.org](mailto:info@clubathletismequebec.org) ou Patrick Déry au 418-805-7175.

## **HORAIRE PROVISOIRE**

### **COLIBRIS (2012-2013)**

**7h45** : Récupération des dossards

**8h10** : Échauffement dirigé

**8h30** : 40 m haies filles - Lancer du disque garçons

**8h45**: 40 m haies garçons - Triple bond filles

**9h00**: 600 m filles - Triple bond garçons

**9h15**: 600 m garçons - Lancer du disque filles

**9h30**: Remise des récompenses

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

### **MINIMES (2010-2011)**

**9h00**: Récupération des dossards

**9h30** : Échauffement dirigé

**9h50** : 40 m haies filles - Lancer du disque garçons

**10h10**: 40 m haies garçons - Triple bond filles

**10h30**: 600 m filles - Triple bond garçons

**10h50** : 600 m garçons - Lancer du disque filles

**11h10**: Remise des récompenses

**11h30**: Fin de la compétition Minime

**11H30-12H15: PAUSE REPAS**

### **BENJAMIN.E.S (2008-2009)**

**12h00**: Récupération des dossards

**12h20**: Échauffement dirigé

**12h40** : 40 m haies - Lancer du disque garçons

**13h00**: 40 m haies - Triple bond filles

**13h20**: 600 m filles - Triple bond garçons

**13h40** : 600 m garçons - Lancer du disque filles

**14h00**: Remise des récompenses

**14h20**: Fin de la compétition Benjamin