



Les premières foulées
BRUNY SURIN

9^e édition de la
**COMPÉTITION D'HIVER
DE MINI-ATHLÉTISME
«LE COUREUR NORDIQUE»**

Dimanche 6 décembre 2015
de 7h45 à 13h00

Stade couvert du PEPS de l'Université Laval

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



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 PEPS seront ouverts aux participants. Prévoir un cadenas si souhaité.

Catégories d'âge : Cette compétition s'adresse aux jeunes nés entre 2003 et 2008 qui sont divisés en trois catégories d'âge (colibri, minime, benjamin, filles et garçons séparés).

Épreuves : La compétition est un pentathlon: tous les athlètes doivent participer aux cinq épreuves suivantes : 40 m - 40 m haies - 600 m - Longueur sans élan - Lancer du poids

Le classement du pentathlon 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 :

	Haies (haies ciseaux)	Poids
Colibri (2007-2008)	Hauteur: 18''; Intervalle: 11m - 7m	1 kg
Minime (2005-2006)	Hauteur: 21''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg
Benjamin (2003-2004)	Hauteur: 24''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg

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

Une période d'apprentissage de la technique est prévue pour chaque catégorie avant le lancer du poids et la course de haies.

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

Les remises de récompenses commenceront vers 10h00 et se poursuivront pendant le reste de la compétition.

Inscription: Elle se fait en complétant le formulaire disponible sur le site du Club au plus tard le jeudi 3 décembre. **CONTRAIREMENT AUX DERNIÈRES ANNÉES, IL N'Y AURA PAS D'INSCRIPTIONS SUR PLACE.**

Les frais d'inscription sont de 10 \$ par athlète. Ils devront être payés lors de la récupération du dossard (voir ci-dessous).

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: il est possible de stationner gratuitement son véhicule sur tous les stationnements de l'Université Laval la fin de semaine.

Horaire provisoire :

	COURSES	LONGUEUR SANS ÉLAN	LANCER DU POIDS
7h45	Distribution des dossards.		
8h10	Fin de la distribution des dossards et début de l'échauffement dirigé.		
8h30			Benjamin Femme (Plateau B) Benjamin Homme (Plateau A)
8h45	40 m Colibri Femme		
9h00	40 m Colibri Homme	Colibri Femme (Plateau A)	
9h10	40 m Minime Femme	Colibri Homme (Plateau B)	
9h30	40 m Minime Homme		Minime Femme (Plateau B)
9h45	40 m Benjamin Femme		Minime Homme (Plateau A)
10h00	40 m Benjamin Homme	Benjamin Femme (Plateau A)	
10h15	40 m haies Colibri Femme	Benjamin Homme (Plateau B)	
10h25	40 m haies Colibri Homme		Colibri Femme (Plateau B)
10h35	40 m haies Minime Femme		Colibri Homme (Plateau A)
11h00	40 m haies Minime Homme	Minime Femme (Plateau A)	
11h15	40 m haies Benjamin Femme	Minime Homme (Plateau B)	
11h30	40 m haies Benjamin Homme		
11h40	600 m Colibri Femme		
11h50	600 m Colibri Homme		
12h00	600 m Minime Femme		
12h15	600 m Minime Homme		
12h25	600 m Benjamin Femme		
12h35	600 m Benjamin Homme		
12h45	Fin de la compétition : proclamation des résultats et remise des dernières récompenses.		

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