



Les premières foulées
BRUNY SURIN

COMBINÉ D'ATHLÉTISME

(24^e édition)

Dimanche 4 février 2024
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



Catégories d'âge: Cette compétition s'adresse aux jeunes né.e.s entre 2011 et 2016 qui seront divisés en trois catégories d'âge (colibri -2015 et 2016- minime - 2013 et 2014 - et benjamin - 2011 et 2012, filles et garçons séparés).

Aucune affiliation n'est requise pour participer. Tous.te.s les athlètes, y compris les débutant.e.s sont les bienvenu.e.s. Chaque groupe de participant.e.s sera accompagné d'un.e entraîneur.e du Club d'athlétisme de Québec pour toute la durée de la compétition.

Épreuves: La compétition est un quadrathlon. Les épreuves pour toutes les catégories seront les suivantes : 20 m haies - 400 m - Triple bond sans élan (sauts de grenouille)- Lancer du poids.

INSCRIPTION : L'inscription se fait en complétant le formulaire disponible sur le site web du Club (www.clubathletismequebec.org) au plus tard le vendredi 26 janvier à minuit. IL N'Y AURA PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE.

Un formulaire d'inscription de groupe est disponible pour les groupes et les écoles qui le souhaitent (minimum de 3 participant.e.s). **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 19 janvier en écrivant à competition@clubathletismequebec.org.** Le formulaire vous sera envoyé en retour.

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

Frais d'inscription : Les frais d'inscription sont de 15 \$ par athlète (*un rabais de 3 \$ sera consenti aux athlètes affilié.e.s à Athlétisme Québec -initiation, récréatif ou compétitif*). Ils sont payables par carte de crédit lors de l'inscription (en cas de difficulté, contacter Christophe Caritey -coordonnées ci-dessous).

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.

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. Une bouteille d'eau peut également être utile (à identifier au nom de l'athlète).

Vestiaires: Un vestiaire spécifique sera disponible pour les participant.e.s. 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.

Informations techniques :

	Haies (haies ciseaux)	Poids
Colibri (2015-2016)	Hauteur: 18''; Intervalle: 11m - 7m	1 kg
Minimes (2013-2014)	Hauteur: 21''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg
Benjamin (2011-2012)	Hauteur: 24''; Intervalle: 11m - 7m	2 kg

Pour le triple bond, les trois bonds se font pieds joints. Ils doivent être enchaînés rapidement (pas de temps d'arrêt au sol).

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

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

Le classement du quadrathlon se fait en additionnant les points correspondant à la place obtenue dans chaque épreuve par chaque athlète (1^{er} = 10 points, 2^e = 8 points, 3^e = 7 points, 4^e = 6 points, 5^e = 5 points, 6^e = 4 points, 7^e = 3 points, 8^e = 2 points et 1 point pour tou.te.s les participant.e.s à partir de la 9^e place). Le.la gagnant.e sera le.la participant.e ayant obtenu le plus haut pointage cumulatif.

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

Des prix de présence seront tirés au sort lors de la compétition.

Dossard: Afin d'être identifié.e lors de la compétition, chaque athlète devra porter un dossard sur le devant de son habit de compétition. Ce dossard (ainsi que les épingles permettant de l'attacher) sera donné à chaque participant.e lors de son passage aux tables d'inscription. Il peut être gardé à la fin de la compétition.

Écoresponsabilité: Afin de tendre vers un événement écoresponsable, il est demandé aux familles de privilégier les transports actifs, le transport en commun (les bus 807 et 800/801 ont un arrêt à proximité du Centre Lucien-Borne) et le co-voiturage.

Pour les déplacement en voiture, le stationnement du Centre, 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)

Pour atténuer les impacts environnementaux de cette compétition, le Club d'athlétisme de Québec compensera 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: Voir page suivante.

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

HORAIRE PROVISoire

Attention, cet horaire pourrait être différent le jour de la compétition en fonction du nombre d'inscrit.e.s.

COLIBRIS (2015-2016)

8h00: Récupération des dossards

8h15 : Échauffement dirigé

8h40 : 20 m haies fille - Triple bond sans élan garçon

8h55 : 20 m haies garçon - Lancer du poids fille

9h05 : Triple bond sans élan fille - Lancer du poids garçon

9h20: 400 m fille, puis garçon

9h30 : Remise des récompenses

9h45 : Fin de la compétition Colibri

MINIMES (2013-2014)

9h30 : Récupération des dossards

9h45 : Échauffement dirigé

10h10 : 20 m haies fille - Triple bond sans élan garçon

10h30 : 20 m haies garçon - Lancer du poids fille

10h50 : Triple bond sans élan fille - Lancer du poids garçon

11h10: 400 m fille, puis garçon

11h25 : Remise des récompenses

11h40 : Fin de la compétition Minime

BENJAMINS (2011-2012)

11h25 : Récupération des dossards

11h40 : Échauffement dirigé

12h05 : 20 m haies fille - Triple bond sans élan garçon

12h15 : 20 m haies garçon - Lancer du poids fille

12h25 : Triple bond sans élan fille - Lancer du poids garçon

12h40: 400 m fille, puis garçon

12h55 : Remise des récompenses

13h10 : Fin de la compétition Benjamin