



Le Club d'athlétisme du Mille de Dolbeau-Mistassini

organise

Initiation à l'athlétisme pour les jeunes

En collaboration avec



Les premières Foulées Bruny Surin

Athlétisme Québec

1ere édition

4 mai 2025

DOCUMENT TECHNIQUE



Informations générales

Directeur de la rencontre : Pierre-Luc Ménard
Courriel : plmenard20@gmail.com
Téléphone : 418 637-6010

Lieu de la compétition et du rassemblement :

École secondaire des Grandes-Rivières de Dolbeau-Mistassini
Bâtiment Polyvalente Jean-Dolbeau
300 avenue Jean-Dolbeau, Dolbeau-Mistassini (Qc)
G8L 2T7

Aux gymnases en éducation physique, accès par la porte à gauche du stationnement des enseignants.
Nous utiliserons les 2 gymnases disponibles (30m x 20m)

Matériel : Tout le matériel sera fourni par les organisateurs

Vestiaires : Vestiaires et toilettes disponibles. Apportez vos cadenas, les organisateurs se déchargent de toute responsabilité en cas de bris ou de vol.

Tenue vestimentaire : Les espadrilles ainsi qu'une tenue de sport sont obligatoires pour tous les participants.

Coûts de l'inscription

20,00\$ par jeune incluant les 4 épreuves (quadrathlon)
Rabais de 5\$ pour les membres du Club d'athlétisme du Mille de Dolbeau-Mistassini
Rabais de 3\$ pour les membres d'Athlétisme Québec

Catégorie d'inscription

- Colibri : 2016-2017
- Minime : 2014-2015
- Benjamin : 2012-2013

Modalité d'inscription

Par courriel mevedion@outlook.com ou par messenger (Pierre-Luc Ménard ou Marie-Ève Dion) en mentionnant les informations suivantes :

Nom du participant, genre, date de naissance, École

Paiement par virement bancaire au 418-637-5441 (Marie-Ève Dion)

Date limite d'inscription (recommandée): Samedi 3 mai 16h00

Inscription tardive : Nous allons accepter les inscriptions tardives sur place pour cette 1ere édition.

Toutefois, nous privilégions les inscriptions d'avance pour optimiser la préparation des groupes et faciliter la fluidité de l'évènement

Lors de la journée de l'évènement, des formulaires de demandes de consentement vous seront remis pour remplir soit :

Demande de consentement du partage des renseignements personnels à Athlétisme Québec ;

Demande de consentement de l'utilisation anonyme de photos et vidéos pour fins de promotion du circuit.

Déroulement de la compétition

Chaque jeune participera aux 4 épreuves suivantes (quadrathlon) :

- Sprint 20 mètres (1 longueur de gymnase)
- Demi-fond 400 mètres (environ 5-6 tours de gymnases)
- Lancer du poids (1 kg à 3 kg selon la catégorie)
- Saut en longueur sans élan

-Ils seront rassemblés par catégories et genre:

- Colibri : 2016-2017
- Minime: 2014-2015
- Benjamin : 2012-2013

Horaire de la compétition

COLIBRI (2016-2017)

8h30: Récupération des dossards

8h45: Échauffement dirigé

9h10: 20 m filles – Lancer du poids garçons (1 kg)

9h25: 20 m garçons - Longueur sans élan filles

9h35: Lancer du poids filles (1 kg) - Longueur sans élan garçons

9h50: 400 m filles et garçons (séparé)

10h00: Remise des récompenses

10h15: Fin de la compétition Colibri

MINIMES (2014-2015)

10h00: Récupération des dossards

10h15: Échauffement dirigé

10h40: 20 m filles - Lancer du poids garçons (2 kg)

11h00: 20 m garçons - Longueur sans élan filles

11h20: Lancer du poids filles (1,5 kg) - Longueur sans élan garçons

11h40: 400 m filles et garçons (séparé)

11h55: Remise des récompenses

12h10: Fin de la compétition Minime

BENJAMINS (2012-2013)

11h55: Récupération des dossards

12h10: Échauffement dirigé

12h35: 20 m filles - Lancer du poids garçons (3 kg)

12h45: 20 m garçons - Longueur sans élan filles

12h55: Lancer du poids filles (2 kg) - Longueur sans élan garçons

13h10: 400 m filles et garçons (séparé)

13h25: Remise des récompenses

13h40: Fin de la compétition Benjamin

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.

Classement et récompenses

Le classement du quadrathlon se fera en additionnant les points correspondant à la place obtenue dans chaque épreuve par chaque athlète (1er = 1 point, 2e = 2 points, etc.). Le.la gagnant.e sera le.la participant.e ayant obtenu le plus bas pointage cumulatif.

Des récompenses seront données aux trois premier.e.s du quadrathlon de chaque catégorie d'âge et de genre.

Les remises des récompenses se feront dès la fin de la compétition de la catégorie.

Chaque participant.e recevra un petit ruban aux couleurs des Premières Foulées Bruny Surin à titre de souvenir.

Remerciements

Nous remercions toute la direction et le personnel de l'École secondaire des Grandes-Rivières ainsi que leurs équipes sportives (Les Draveurs) de nous permettre la tenue de cet évènement dans leurs installations.