



RENCONTRE ESTIVALE D'ATHLÉTISME

Samedi 19 juillet 2025

Premières foulées Bruny Surin (8h15-9h45)
Circuit régional jeunesse d'Athlétisme (9h15-12h00)
Rencontre régionale d'athlétisme (13h00-16h00)

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



1. PREMIÈRES FOULÉES BRUNY SURIN

Catégories d'âge et admissibilité: Cette compétition s'adresse aux jeunes des catégories Coccinelle (2018-2019) et Colibri (2016-2017).

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 : Trois épreuves obligatoires pour toutes les catégories : 5 secondes sprint - saut en longueur - Lancer poitrine (Medecine Ball de 1 kg)

Résultats et classement : Tous les résultats sont enregistrés en terme de points selon une grille 3-2-1 points. Ils ne feront pas l'objet d'une diffusion publique. Il n'y a aucun classement.

Récompenses : Une médaille sera donné à chaque participant.e.

Informations techniques : Pour toutes les épreuves, les filles et les garçons d'une catégorie peuvent compétitionner les uns contre les autres. Pour les concours, les concurrent.e.s ont droit à trois essais.

Cout d'inscription : 20 \$ par athlète (+ les frais de traitement), rabais de 3 \$ pour les membres d'Athlétisme Qubec

2. CIRCUIT RÉGIONAL JEUNESSE D'ATHLÉTISME

Catégories d'âge et Admissibilité: Cette compétition s'adresse aux jeunes des catégories Minime (2014-2015) et Benjamin (2012-2013).

Adhésion régionale Athlétisme Québec obligatoire.

Épreuves : Triathlon pour toutes les catégories composé d'une course, un saut, un lancer au choix parmi les épreuves suivantes :

Minime : 60 m - 600 m - Saut en longueur zone - Saut en hauteur - Lancer du poids (2 kg)
Lancer du javelot (400 g)

Benjamin : 80 m - 800 m - Saut en longueur - Saut en hauteur - Lancer du poids (F : 2 kg , H : 3 kg) - Lancer du javelot (F : 400 g, H : 500 g)

Le classement du triathlon 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.

Informations techniques : Pour toutes les épreuves, les filles et les garçons d'une catégorie peuvent compétitionner les uns contre les autres. Les classements seront toutefois séparés.

Pour les concours, les concurrent.e.s ont droit à deux essais.

Récompenses : Il n'y aura pas de récompenses pour les épreuves individuelles. Des rubans récompenses seront donnés aux 10 premiers de chaque catégorie.

Cout d'inscription : 25 \$ par athlète (+ les frais de traitement)

3. RENCONTRE RÉGIONALE D'ATHLÉTISME

Catégories d'âge et admissibilité : Cette compétition s'adresse aux athlètes des catégories Junior, Senior et vétérans (2007 et avant).

Adhésion régionale Athlétisme Québec obligatoire.

Épreuves : Quadrathlon composé des 4 premières épreuves de l'heptathlon chez les femmes (100m en remplacement du 100 m haies, hauteur, poids, 200 m)
Pentathlon composé des 5 premières épreuves du décathlon (dans l'ordre 100m, longueur, poids, hauteur, 400 m) pour les hommes,

Informations techniques : Poids : 4 kg pour les Femmes, 7 kg pour les Hommes

3 essais pour les concours.

Les tables de pointage des épreuves combinées seront utilisées pour le calcul des points (table 2025 de World Athletics pour le 100 m Femme).

Cout d'inscription : 25 \$ par athlète (+ les frais de traitement)

4. INFORMATIONS GÉNÉRALES:

Inscription : Formulaires disponibles sur le site web du Club (www.clubathletismequebec.net)

Date limite : au plus tard le vendredi 11 juillet. IL N'Y AURA PAS D'INSCRIPTION SUR PLACE.

Frais d'inscription : payables par carte de crédit lors de l'inscription (en cas de difficulté, contacter Christophe Caritey -coordonnées ci-dessous).

NON REMBOURSABLE en cas d'absence le jour de la compétition.

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.

Dossard : Afin d'être identifié lors de la compétition, chaque athlète devra porter un dossard sur le devant de son habit. 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.

Vestiaires : Il n'y a pas de vestiaires accessibles sur le stade.

Horaire provisoire : L'horaire provisoire détaillé de la compétition se trouve ci-dessous. Attention, cet horaire pourrait être différent le jour de la compétition en fonction du nombre d'inscrits.

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

HORAIRE PROVISOIRE:

PREMIÈRES FOULÉES BRUNY SURIN

- 8h15: Récupération dossards
- 8h20: Échauffement dirigé
- 8h40: 5 secondes Sprint Coccinelle, puis Colibri
- 8h50: Saut en longueur Coccinelle - Lancer poitrine Colibri
- 9h05: Lancer poitrine Coccinelle - Saut en longueur Col
- 9h20: Remise des médailles
- 9h30: Fin de la compétition

CIRCUIT RÉGIONAL JEUNESSE D'ATHLÉTISME

- 9h15: Récupération des dossards
- 9h20 : Échauffement libre
- 9h45: 60 m Minime - Poids et Javelot Benjamin
- 9h55 : Longueur et Hauteur Minime
- 10h25 : 80 m Benjamin
- 10h35 : Poids et Javelot Minime - Longueur et Hauteur Benjamin
- 11h15 : 600 m Minime
- 11h25 : 800 m Benjamin
- 11h40 : Remises des rubans
- 11h50 : Fin de la compétition

RENCONTRE RÉGIONALE D'ATHLÉTISME :

- 12h30 : Récupération des dossards
- 12h35 : Échauffement libre
- 13h00: 100 m H
- 13h15: 100 m F
- 13h30: Longueur H
- 13h45: Hauteur F
- 14h15: Poids H
- 15h00: Hauteur H - Poids F
- 15h30: 200 m F
- 15h45: 400 m H
- 16h00: Fin de la compétition