

**CHAMPIONNAT  
RÉGIONAL SCOLAIRE  
DE  
CROSS-COUNTRY**

**IRSEQ**®

**QUÉBEC - CHAUDIÈRE-APPALACHES**

**13 OCTOBRE 2018**

**Organisé par :**

**CÉGEP<sup>W</sup>  
LÉVIS  
LAUZON**



**COMMISSION SCOLAIRE DES  
NAVIGATEURS**

## **Renseignements généraux :**

Responsables de la compétition :

Maxime Gagné  
Coordonnateur des ligues scolaires  
RSEQ Québec-Chaudière-Appalaches  
418-657-7678 poste 214  
[magagne@qca.rseq.ca](mailto:magagne@qca.rseq.ca)

## **Lieu de la compétition :**

Cégep de Lévis-Lauzon  
205 Route Monseigneur-Bourget, Lévis, QC G6V 6Z9

## **Services techniques**

### **Horaire**

Les délégations devront se présenter au Cégep Lévis-Lauzon entre 7h30 et 8h00.

### **Alimentation**

Un service de cantine sera disponible sur place.

### **Santé**

Service de premiers soins sur place (PCN Physio). En cas de blessure grave, les blessés seront acheminés vers l'Hôtel-Dieu de Lévis.

Notez qu'aucun service de «pré-tapping» ne sera offert.

### **Vestiaires**

Des vestiaires avec douches seront disponibles au centre sportif. Des toilettes adaptées sont également disponibles dans l'école.

### **Site web et résultats**

Toutes les informations contenues dans ce document se retrouvent sur le site web : [rseqqca.com](http://rseqqca.com). Durant le championnat, les résultats seront également mis en ligne sur le site [www.chrono900.ca](http://www.chrono900.ca)

## **Renseignements**

Chaque responsable de délégation doit se présenter à l'accueil afin de récupérer les dossards de sa commission scolaire.

Chaque coureur doit épingler son dossard sur la poitrine et le conserver à la vue des juges à l'arrivée, sous peine de disqualification. Le dossard ne doit pas être ni plié ni coupé.

Chaque participant doit avoir en sa possession sa carte d'assurance-maladie pouvant servir en cas d'accident et aussi pour vérifier l'âge des participants, si nécessaire.

## **Inscription des athlètes**

Les délégués officiels des commissions scolaires doivent nous faire parvenir les formulaires d'inscription avant mardi le 9 octobre 2018 à midi à l'adresse électronique suivante : [magagne@gca.rseq.ca](mailto:magagne@gca.rseq.ca)

## **Réglementation**

Les règlements généraux et spécifiques du RSEQ-QCA seront en vigueur

## **Catégories d'âge**

<b>Catégories</b>	<b>Date</b>
Moustique	De niveau primaire né après le 30 septembre 2006
Benjamin	1 <sup>er</sup> octobre 2004 au 30 septembre 2006
Cadet	1 <sup>er</sup> octobre 2002 au 30 septembre 2004
Juvenile	1 <sup>er</sup> juillet 2000 au 30 septembre 2002

## **Nombre d'athlètes**

Un maximum de dix (10) athlètes chez les moustiques et huit (8) athlètes dans les autres catégories est autorisé par commission scolaire.

## Substitutions

Un maximum de deux (2) substitutions par catégorie est accepté lors de l'accueil. Elles doivent être remises au responsable dès votre arrivée, donc, avant la tenue de la réunion des entraîneurs.

Il n'est pas permis d'ajouter des coureurs, mais seulement de remplacer un coureur déjà inscrit, qui a donc déjà reçu un numéro de dossard et de le remplacer par un autre athlète dans la même épreuve.

## Distances à parcourir

<b>Catégories</b>	<b>Féminin</b>	<b>Masculin</b>
Moustique	2 km	2 km
Benjamin	3 km	3 km
Cadet	4 km	4 km
Juvenile	6 km	6 km

## Réunion pour le provincial

Après la remise des récompenses (approximativement 16h00), chaque responsable de délégation devra se rendre à la réunion pour la sélection de la délégation du championnat provincial. Le lieu de réunion sera annoncé lors de la journée du championnat.

## Délégation pour le provincial

<b>Catégories</b>	<b>Féminin</b>	<b>Masculin</b>
Benjamin	7	7
Cadet	8	8
Juvenile	6	6

## **Horaire de la journée**

7h30-8h00 Arrivée des délégations (Commission scolaire)

8h05 Réunion des entraîneurs et visite du parcours.

9h00 Départ Moustique féminin 2 km

9h30 Départ Moustique masculin 2 km

10h00 Départ Benjamin féminin 3 km

10h30 Départ Benjamin masculin 3 km

11h00 Départ inclusif 1 km

11h15 Départ Cadet féminin 4 km

11h20 Remise médailles + bannières

11h45 Départ Cadet masculin 4 km

12h15 Départ Collégial féminin 6 km

12h30 Remise médailles + bannières (Cadet)

13h15 Départ Collégial masculin 8 km

14h15 Départ juvénile féminin 6 km

15h00 Départ juvénile masculin 6 km

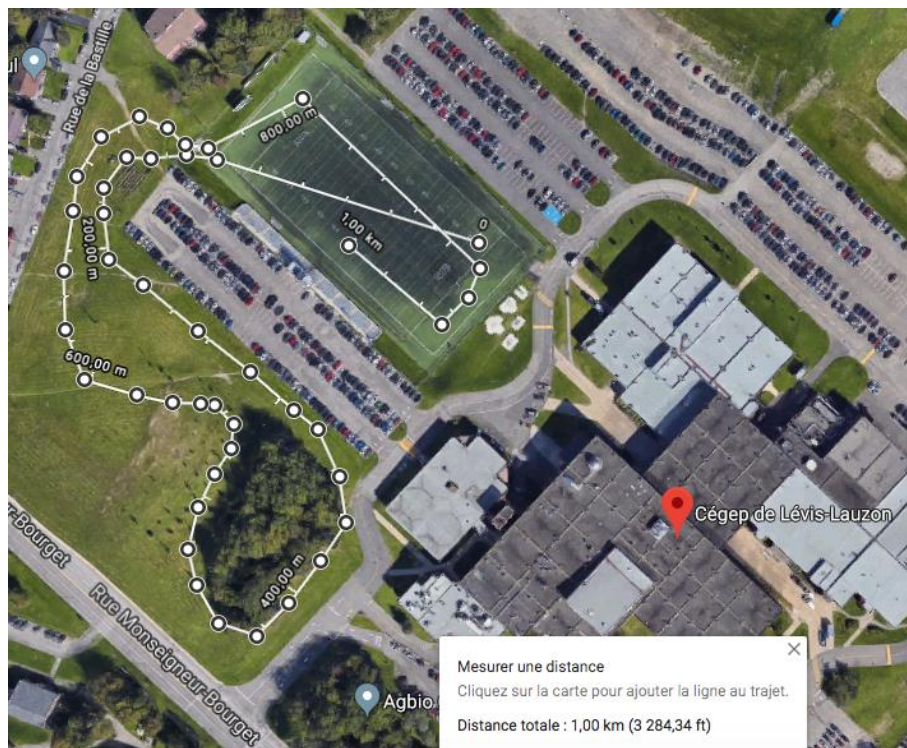
15h50 Remise médailles + bannières (juvénile)

15h55 Réunion entraîneur délégation provinciale

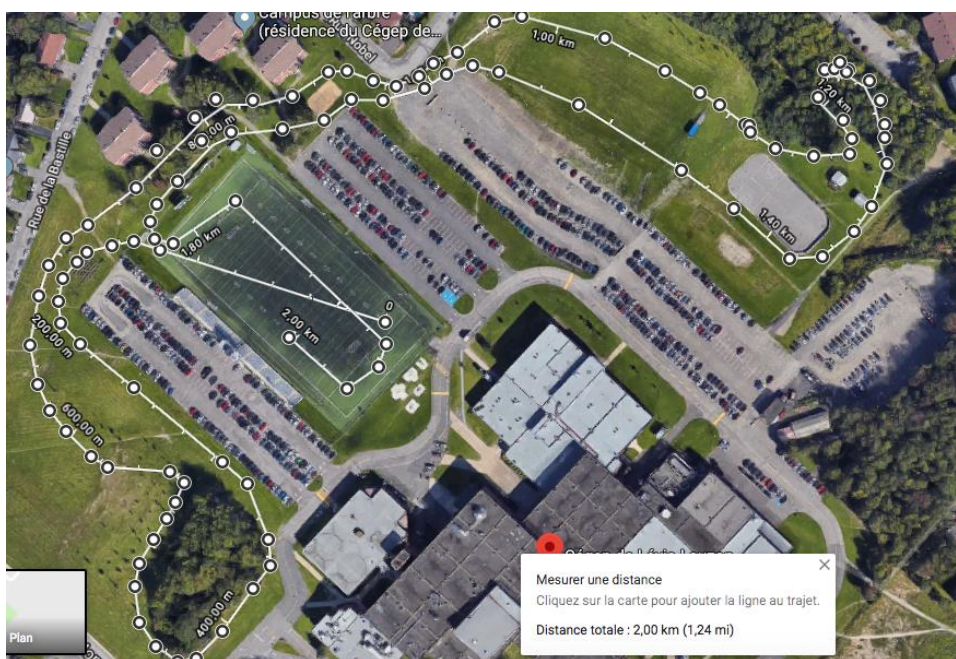
## 5. Parcours

Catégories	Boucles
Inclusif	Boucle de 1 km
Moustique	Une boucle de 2 km
Benjamin	Boucle de 1 km + Boucle de 2km
Cadet	Deux boucles de 2 km
Juvenile	Trois boucles de 2 km

### BOUCLE DE 1 KM



## BOUCLE DE 2 KM



### Description du parcours

- Zone de départ large et en ligne droite sur plus de 110m.
- Parcours majoritairement gazonné et plat ponctué de relances et de cassures de rythme.
- L'arrivée se trouve sur le terrain synthétique avec le même parcours qu'au départ. Après le contour des buts de soccer, ligne droite de 50m.

## Autorisation parentale

### Championnat provincial scolaire de cross-country.

Au parent responsable,

Après avoir lu le document d'information précédent, j'accepte que mon enfant fasse partie de la délégation régionale de cross-country du RSEQ-QCA invité au championnat provincial, **les 19 et 20 octobre 2018, à Chicoutimi au Saguenay.**

<b>Nom de l'étudiant-athlète :</b>	
<b>École :</b>	
<b>Commission scolaire :</b>	
<b>Responsable des sports :</b>	
<b>Numéro de téléphone d'urgence pendant le championnat :</b>	
<b>Allergies alimentaires (lesquelles?) :</b>	

En signant cette lettre, le parent responsable de l'étudiant-athlète est conscient que si ce dernier est sélectionné pour le championnat provincial, **il devra assumer les frais d'inscriptions d'environ 120\$/athlètes** (transport, repas, hébergement, inscription et t-shirt de délégation).

Initiale : \_\_\_\_\_

**En signant cette lettre, j'accepte de payer la totalité des frais et cela même en cas de désistement après le championnat régional.**

Initiale : \_\_\_\_\_

Nom en lettres moulées	Signature
Parent :	
Responsable des Sports :	

Lors du championnat régional du 13 octobre 2018, une vérification des lettres d'autorisation sera faite lors de la réunion des entraîneurs.

**Aucun athlète ne sera sélectionné sans le dépôt préalable de ce formulaire dûment rempli et signé.** La date limite pour le retourner est le **vendredi 12 octobre 2018 à midi.** (Télécopieur ou courriel) Télécopieur : 418-657-1367 / Courriel : [magagne@qca.rseq.ca](mailto:magagne@qca.rseq.ca)

**IMPORTANT : Sans lettre signée, l'étudiant-athlète ne pourra pas participer au championnat provincial scolaire de cross-country.**