

# CHAMPIONNAT RÉGIONAL SCOLAIRE

## CROSS-COUNTRY

**SAMEDI 16 OCTOBRE 2021**

Organisé en partenariat avec :



# Championnat régional scolaire

## Responsables de la compétition :

Maxime Gagné  
Coordonnateur des ligues scolaires du RSEQ-QCA  
418-657-7678 poste 221  
magagne@qca.rseq.ca

## Lieu de la compétition :

BASE PLEIN AIR DE SAINTE-FOY  
<https://bpasf.com/>  
3137 Rue Laberge  
Québec, QC G1X 4B5

## Réglementation

Les règlements généraux et spécifiques du RSEQ-QCA seront en vigueur.  
Le port d'écouteurs n'est pas permis durant les courses.

## Inscription des athlètes

Les délégués officiels des Centres de services scolaire / ASIP doivent inscrire leurs élèves athlètes et entraîneurs, **au plus tard le 12 octobre à midi**, soit le mardi suivant l'Action de grâce.

## Nombre d'athlètes

Une délégation est composée d'un maximum de dix (10) athlètes par sexe chez les moustiques et de huit (8) athlètes par catégorie/sexe pour les six autres catégories scolaires.

## Substitutions

Deux (2) substitutions par catégorie sont acceptées. Les modifications doivent être remises à la table d'accueil dès votre arrivée. Le dossard déjà attribué sera donné au nouvel athlète dans la même épreuve. Le document à utiliser est en annexe.

## Ajout

Il n'est pas permis d'ajouter des coureurs, mais seulement de remplacer un coureur déjà inscrit.

## Site web et résultats

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

## Alimentation

Il n'y aura aucun service d'alimentation sur place.

Les restrictions sanitaires ne nous permettent pas de respecter l'article 5.3 de la réglementation spécifique. Le championnat se tiendra donc sous la forme d'une course contre la montre avec des départs individuels.

Un horaire par centre de services sera envoyé la semaine précédant le championnat.

### **Déroulement**

En respect de l'horaire qui sera déterminé, chaque responsable de délégation doit se présenter à l'accueil, afin de récupérer les dossards des athlètes de son centre de services. Le délégué sera ensuite dirigé sur le site de compétition.

Chaque participant doit se présenter à l'accueil dans la plage horaire prévue et doit avoir en sa possession sa carte d'assurance maladie.

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 être ni plié ni coupé.

Une zone de récupération est prévue pour les coureurs. Ils seront cependant invités à quitter l'enceinte dès que possible.

### **Santé**

Il y aura un service de premiers soins sur place (Physio Interactive).

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

### **Mesures sanitaires**

En plus d'avoir adapté la formule de compétition, voici les autres points importants à considérer afin de respecter les mesures sanitaires instaurées par les autorités gouvernementales:

- Il n'y aura aucun point d'eau sur le site de compétition. On demande donc aux athlètes d'apporter leur gourde d'eau.
- On demande de limiter le nombre d'accompagnateurs à 1 par coureur afin de limiter les rassemblements.
- L'accès aux installations intérieures est limité aux toilettes, on demande donc de limiter au minimum les effets personnels.
- Il n'y aura aucune remise de mérites sur place, tous les mérites seront transmis par la poste. la semaine suivant le championnat.

### **Horaire**

<b>Centre de service</b>	<b>Arrivée des responsables de délégation</b>	<b>Arrivée des coureurs</b>	<b>Départ</b>
Centres de services de <b>la Capitale</b>	8h00	8h15 à 8h35	9h00
Centres de services des <b>Premières-Seigneuries primaire, Portneuf et Charlevoix</b>	9h00	9h15 à 9h35	10h00
Centres de services <b>Central Quebec - ASIP-Sud et IPP</b>	10h00	10h15 à 10h35	11h00
<b>ASIP-Nord</b>	11h00	11h15 à 11h35	12h00
Centres de services des <b>Navigateurs et Découvreurs</b>	12h00	12h15 à 12h35	13h00
Centres de services <b>Beauce-Etchemin, Kamouraska Rivières-du-Loup et Premières-Seigneuries secondaire</b>	13h00	13h15 à 13h35	14h00
Centres de services de la <b>Côte-du-Sud</b> et des <b>Appalaches</b>	14h00	14h15 à 14h35	15h00

***L'horaire officiel sera fait en fonction du nombre d'inscriptions vous la recevrez donc la semaine précédant le championnat.***

### **Distances à parcourir**

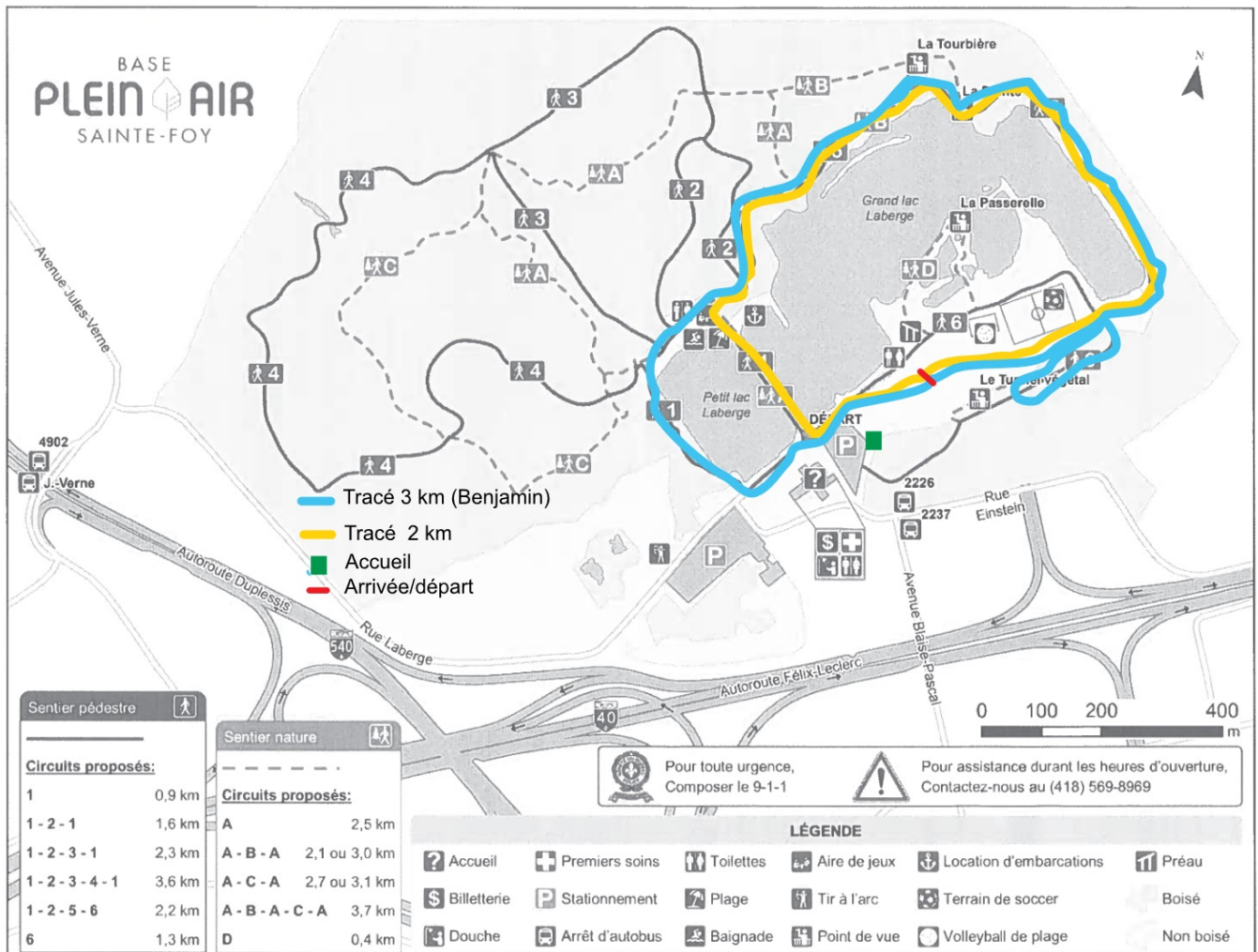
<b>Catégories</b>	<b>Féminin</b>	<b>Masculin</b>
Moustique	2 km	2 km
Benjamin	3 km	3 km
Cadet	4 km	4 km
Juvenile	6 km	6 km

Catégories	Boucles
Moustique	Une boucle de 2 km
Benjamin	Une Boucle de 3 km
Cadet	Deux boucles de 2 km
Juvenile	Trois boucles de 2 km

### Description du parcours

Le parcours est essentiellement plat avec environ 500m de dénivelé. On y trouve également environ 100m de sable, 800m de gazon, 300m d'asphalte, le reste du parcours est en terre battue.

Comme il y a présence d'asphalte sur le parcours, **les souliers à crampons sont interdits.**



# Championnat provincial scolaire de cross-country 2021

## Réunion de sélection de la délégation au championnat provincial

La réunion de sélection de la délégation provinciale aura lieu le lundi 18 octobre à compter de 10h00 par visioconférence dont voici les coordonnées:

[meet.google.com/wne-svhn-jdk](https://meet.google.com/wne-svhn-jdk)

## Délégation pour le provincial

Catégories	Féminin	Masculin
Benjamin	7	7
Cadet	8	8
Juvenile	6	6

Voici les renseignements concernant le championnat provincial scolaire de cross-country.

**Dates :** 23 octobre 2021

**Hébergement:** Heritage Regional High School à Saint-Hubert

**Site de compétition :** Sentiers du Parc Michel-Chartrand

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site ci-dessous:

<http://www.rseq.ca/sports/cross-country/minisites-championnats/2021-2022/cpsi-cross-country/>

Ci-joint la lettre à signer par les parents des athlètes sélectionnés.

**\*IMPORTANT:** Noter qu'aucun service de transport n'est offert pour l'édition 2021 du championnat provincial. Les parents des athlètes souhaitant participer devront assumer le transport.

## 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 au championnat provincial, le 23 octobre à Saint-Hubert. Prenez note que pour l'édition 2021 du championnat provincial de cross-country **aucun système de transport n'est offert.**

<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>	

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 50\$/athlète ainsi que le transport de ce dernier.**

Initiale du parent : \_\_\_\_\_

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

Initiale du parent : \_\_\_\_\_

<b>Nom en lettres moulées</b>	<b>Signature</b>
Parent :	
Responsable des Sports :	

**Aucun athlète ne sera sélectionné sans le dépôt préalable de ce formulaire dûment rempli et signé. La date limite pour le retour est le vendredi 15 octobre 2021 à midi.**

Les lettres signées doivent être envoyées à l'adresse courriel suivante : [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.**

**CROSS-COUNTRY 2021**

**MODIFICATIONS D'INSCRIPTION**

<b>École :</b>	
<b>Responsable :</b>	

Élève inscrit	Nom du substitut	Date de naissance	# Dossard
<b>CATÉGORIE :</b> _____		<b>SEXE :</b> _____	
<b>CATÉGORIE :</b> _____		<b>SEXE :</b> _____	
<b>CATÉGORIE :</b> _____		<b>SEXE :</b> _____	

<b>ABSENTS</b>			
<b>NOM</b>	<b>CATÉGORIE</b>	<b>FÉM.</b>	<b>MASC.</b>



**Deux (2) substitutions par catégorie sont acceptées**

**➔ Les modifications doivent être remises à la table d'accueil dès votre arrivée, donc, avant la tenue de la réunion des entraîneurs. Le dossard déjà attribué sera donné au nouvel athlète dans la même épreuve.**