

Championnat régional scolaire de cross-country 2025

Document d'information
Modifications 30 septembre 2025

Un événement du:



En collaboration avec:



1. Date et lieu.....	3
2. Inscription des athlètes.....	3
3. Réglementation.....	3
3.1 Catégories d'âge.....	3
3.2 Nombre d'athlètes.....	4
3.3 Substitutions.....	4
3.4 Ajout d'athlète.....	4
4. Distance et parcours.....	4
4.1 Tableau des distances.....	4
4.2 Description du parcours.....	4
4.3 Visuel du parcours.....	5
5. Horaire.....	5
6. Services techniques.....	6
6.1 Alimentation.....	6
6.2 Physiothérapie & santé.....	6
6.3 Vestiaires et toilettes.....	6
6.4 Site web et résultats.....	6
6.5 Dossards.....	6
7. Accueil et débarcadère.....	6
8. Championnat provincial.....	7
8.1 Réunion pour le championnat provincial.....	7
8.2 Composition de la délégation.....	7
8.3 Feuille d'autorisation parentale.....	7
ANNEXE-1.....	8
ANNEXE-2.....	9

1. Date et lieu

Le championnat régional de cross-country a lieu le **dimanche 12 octobre 2025 au Campus Notre-Dame-de-Foy**

Adresse du site:

5000 Rue Clément Lockquell, Saint-Augustin-de-Desmaures, QC G3A 1B3

2. Inscription des athlètes

Chaque délégation doit se conformer à la réglementation spécifique du championnat de cross-country pour remplir son inscription.

L'inscription se fait directement sur le site de gestion S1. Chaque centre de services ou regroupement doit nommer une personne responsable des inscriptions. Cette personne devra entrer en contact avec le coordonnateur du RSEQ-QCA afin de recevoir ses accès pour procéder à l'inscription des coureurs de son regroupement.

Prenez note que les athlètes doivent préalablement être inscrits dans S1 par chacune des écoles.

Les inscriptions doivent être saisies sur S1 au plus tard le 7 octobre 2025 à 13h. Aucune inscription ne sera acceptée après ce délai.

Lien vers la plateforme S1: <http://s1.rseq.ca/>

3. Réglementation

Les règlements généraux et spécifiques 2025-2026 du RSEQ-QCA sont en vigueur: <https://rseqqca.com/crosscountry>

3.1 Catégories d'âge

Catégorie	Date de naissance
Juvenile	Du 1 ^{er} juillet 2007 au 30 septembre 2009
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2009 au 30 septembre 2011
Benjamin	Du 1 ^{er} octobre 2011 au 30 septembre 2013
Moustique	Du 1 ^{er} octobre 2013 au 30 septembre 2015

3.2 Nombre d'athlètes

Au secondaire, chaque centre de services ou regroupement peut présenter une délégation maximale de 8 étudiants-athlètes par catégorie/sexe.

Au primaire, chaque centre de services ou regroupement peut présenter une délégation maximale de 10 élèves-athlètes par catégorie/sexe.

3.3 Substitutions

Deux (2) substitutions par catégorie sont acceptées. Les modifications doivent être remises à la table d'accueil dès l'arrivée du responsable. Le dossard déjà attribué sera donné au nouvel athlète dans la même épreuve. Le document à utiliser est en annexe (ANNEXE-1).

3.4 Ajout d'athlète

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

4. Distance et parcours

4.1 Tableau des distances

Catégorie	Distance
Moustique	2 km (1 boucle de 2 km)
Benjamin	3 km (1 boucle de 3 km)
Cadet	4 km (2 boucles de 2 km)
Juvenile	5 km (1 boucle de 2 km + 1 boucle de 3 km)

4.2 Description du parcours

- Boucle de 3 km et de 2 km située directement sur le terrain du CNDF. Le départ se fera sur le terrain synthétique du CNDF. La surface est principalement faite de gazon. L'arrivée se fera à proximité du terrain synthétique. Les souliers à crampons sont recommandés.
- Zone de départ de 25 m de largeur et en ligne droite sur 140 m avant le premier virage.
- Parcours gazonné et plat ponctué de relances et de cassures de rythme.

4.3 Visuel du parcours

Boucle de 2 km: https://youtu.be/vVTeYQ_UXlc

Boucle de 3 km:



4.4 Temps maximal

- En entente avec le Club d'Athlétisme, un temps maximal sera alloué aux coureurs lors du passage du 1er tour. Si le passage du coureur ou de la coureuse se fait après ce temps maximum, élimination du coureur ou de la coureuse.

Catégorie	Temps
Cadet Féminin	14'00"
Cadet Masculin	12'00"
Juvenile Féminin	13'30"
Juvenile Masculin	9'30"

5. Horaire

7h30-8h00	Arrivée des regroupements
8h15	Réunion des entraîneurs
8h30	Visite libre du parcours
9h30	Départ Moustique féminin 2 km
9h55	Départ Moustique masculin 2 km
10h15	Départ Benjamin féminin 3 km
10h40	Départ Benjamin masculin 3 km
<i>11h15</i>	<i>Remise des médailles moustique et benjamin</i>
11h45	Départ Cadet féminin 4 km
12h15	Départ Cadet masculin 4 km
<i>13h00</i>	<i>Remise des médailles cadet</i>
13h15	Départ du juvénile féminin 5 km
13h55	Départ du juvénile masculin 5 km
<i>14h30</i>	<i>Remise des médailles juvénile</i>
14h45	Réunion d'entraîneurs, sélection de la délégation provinciale

6. Services techniques

6.1 Alimentation

Il n'y a aucune cantine ni vente de nourriture sur place.

6.2 Physiothérapie & santé

Il y a un service de physiothérapie sur place.

Notez qu'aucun service de «pré-tapping» n'est offert.

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.

6.3 Vestiaires et toilettes

Des vestiaires avec douches seront disponibles au Stade Leclerc. Des toilettes seront également disponibles dans l'établissement (portes 11 et 12).

6.4 Site web et résultats

Toutes les informations contenues dans ce document se retrouvent sur le site web du RSEQ-QCA : <https://rseqqca.com/crosscountry-horaire>.

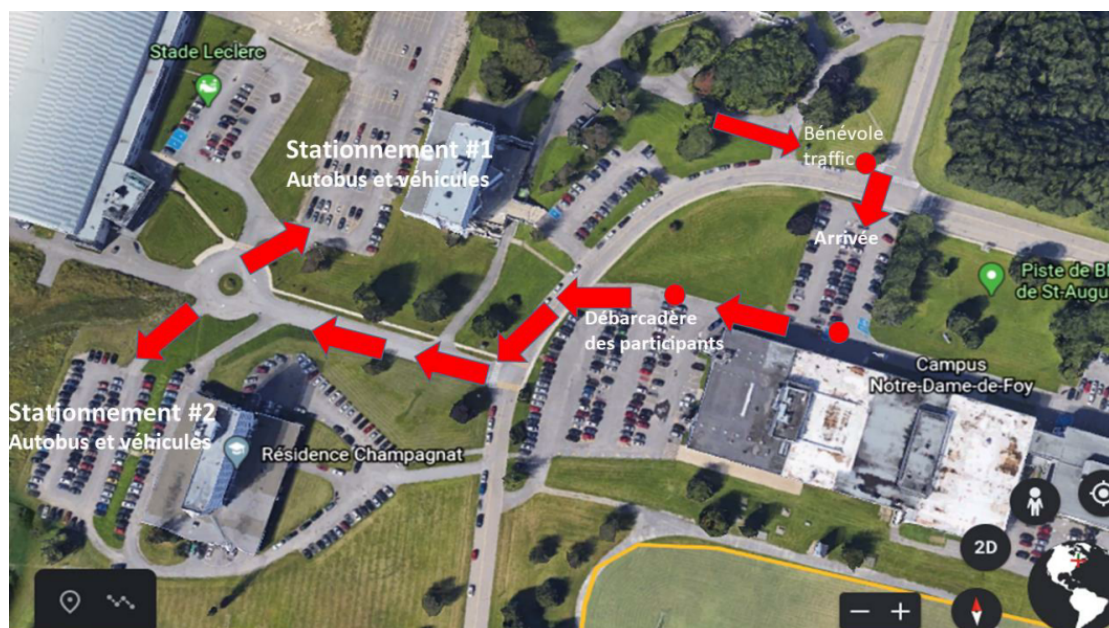
Les résultats seront disponibles sur notre site le jour de l'événement.

6.5 Dossards

Chaque responsable de délégation doit se présenter à l'accueil afin de récupérer les dossards de son regroupement. Chaque coureur doit récupérer son dossard auprès de son responsable de délégation.

Le 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.

7. Accueil et débarcadère



8. Championnat provincial

8.1 Réunion pour le championnat provincial

Après la dernière remise des récompenses, 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.

8.2 Composition de la délégation

En fonction des résultats du championnat régional, un total de 42 athlètes provenant de la région de Québec et Chaudière-Appalaches accèderont au championnat provincial.

Voici comment sera répartie la délégation de notre région:

Catégorie	Féminin (nombre d'athlètes)	Masculin (nombre d'athlètes)
Benjamin	7	7
Cadet	8	8
Juvenile	6	6

**Aucun accès au championnat provincial pour les coureurs du secteur primaire (moustique).*

8.3 Feuille d'autorisation parentale

Si un étudiant-athlète a de l'intérêt à participer au championnat provincial, il/elle doit compléter la feuille d'autorisation parentale et la remettre à son responsable des sports d'ici le lundi 13 octobre à midi (voir annexe 2).

CROSS-COUNTRY MODIFICATIONS D'INSCRIPTION

Deux (2) substitutions par catégorie sont acceptées.

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

Regroupement:	
Responsable:	

Catégorie:		Sexe:	
Élève inscrit	Nom du substitut	Date de naissance	# Dossard

Catégorie:		Sexe:	
Élève inscrit	Nom du substitut	Date de naissance	# Dossard

COUREURS ABSENTS			
Nom, prénom	Catégorie	Sexe	# Dossard

**AUTORISATION PARENTALE
CHAMPIONNAT PROVINCIAL SCOLAIRE
DE CROSS-COUNTRY 2025**

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 invitée au championnat provincial le 18 octobre à l'école secondaire Louis-Joseph-Papineau, en Outaouais.

Nom de l'étudiant-athlète :	
École :	
Centre de services ou regroupement:	
Responsable des sports :	
Numéro de téléphone d'urgence pendant le championnat :	
Allergie et particularité médicale (veuillez décrire) :	

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 de (±) 70\$ par athlète (inscription & singlet) .**

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 12 octobre 2025, 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 via votre responsable des sports est le **lundi 13 octobre à midi.**

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