

Championnat scolaire régional de cross-country 2009

Le 17 octobre 2009



SPORT ÉTUDIANT

Québec et Chaudière-Appalaches



**Commission
scolaire de
la Capitale**

club plein air



Roger-Comtois



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Championnat scolaire régional de cross-country 2008

↪ Date : Le samedi 17 octobre 2009

↪ Endroit : Centre de plein-air Castor, Base Militaire de Valcartier.

[Championnat scolaire régional de cross-country 2009](#)

↪ Responsables du championnat

Luc Turcotte (club plein-air Roger Comtois)

turcotteluc@videotron.ca

Félix-Antoine Lapointe (club Québec Endurance)

felix-antoine.lapointe@quebecendurance.ca

Patricia Bourgault, commission scolaire de la Capitale

(418) 686-4040, poste 5940

bourgault.patricia@cscapitale.qc.ca

↪ La facturation sera faite par l'A.R.S.E.Q.C.A.

SERVICES TECHNIQUES

Endroit et heure

Les délégations devront se présenter au Centre de plein-air Castor, entre 8 h00 et 8h30.

Alimentation

Service de cafétéria sur place. Les athlètes et les entraîneurs pourront prendre un repas chaud ou apporter leur lunch.

Santé

Service de premiers soins sur place. En cas de blessure grave, les blessés seront acheminés vers le Centre hospitalier de la base militaire.

Vestiaires

Des casiers sont disponibles sur place.

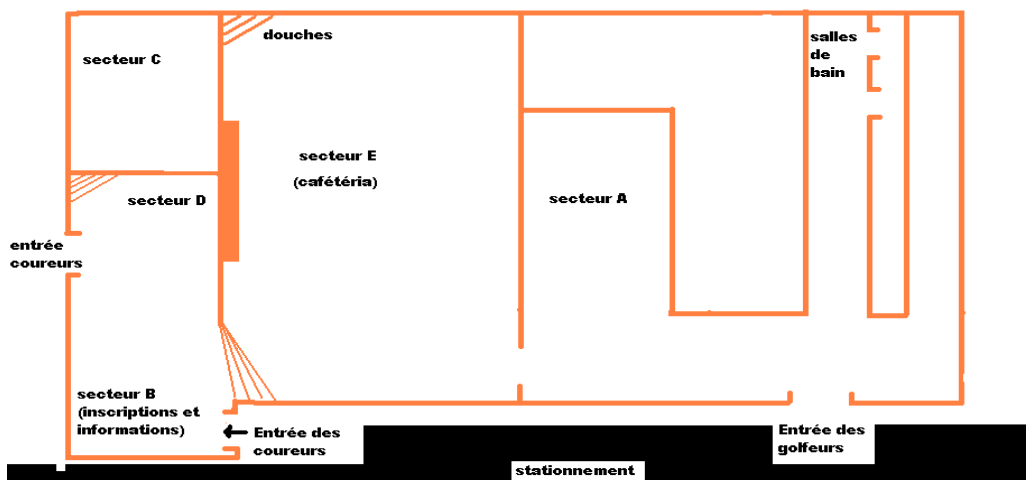
Photos souvenirs

Un service de photographie sportive professionnelle sera sur place et possibilité de se procurer des photos d'action la journée même.

Salle de repos

Il y aura projection de vidéos et de musique dans la salle de repos.

DISTRIBUTION DES LOCAUX À L'INTÉRIEUR DU BÂTIMENT



Horaire



8 h 30 à 9 h	Accueil des délégations (secteur B)
9 h 15	Réunion des entraîneurs (secteur A)
9 h 30	Visite du parcours
10 h 30	Premier départ
12 h 45	Première remise des médailles (secteur E)
16 h 30	Remise des médailles et bannières (secteur E)
17 h	Départ des délégations

Renseignements

- ↪ Les derniers renseignements et les dossards seront remis au responsable de chaque délégation dès l'arrivée.
- ↪ Chaque coureur doit épingler son dossard sur la poitrine et le conserver à la vue des juges à l'arrivée, sous peine de disqualification.
- ↪ 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.

Avis de participation

Le retour des avis de participation doit se faire avant **le 6 octobre 2009**.

Inscription des athlètes

Les formulaires d'inscription des athlètes doivent nous parvenir avant mardi le **13 octobre 2009** à 11 h à l'adresse électronique suivante : mrousseau@sportetudiant.qc.ca. Obligatoire par courrier électronique avec le fichier « excel » disponible sur notre site internet : www.sportetudiant.qc.ca; secteur scolaire/cross-country.

RÉGLEMENTATION

Les règlements généraux de la F.Q.S.E. et de l'A.R.S.E.Q.C.A. seront en vigueur.

MOUSTIQUE	DE NIVEAU PRIMAIRE ET NÉ APRÈS LE 30 SEPTEMBRE 1997
BENJAMIN	DU 01 OCT. 95 AU 30 SEPT. 97
CADET	DU 01 OCT. 93 AU 30 SEPT. 95
JUVÉNILE	DU 01 JUIL. 91 AU 30 SEPT. 93

Surclassement

Le simple surclassement est autorisé pour toutes les catégories.

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.

Ordre des départs et distances à parcourir

- ⊕ 2 km moustique filles
- ⊕ 2 km moustique garçons
- ⊕ 2 km benjamine filles
- ⊕ 3 km benjamin garçons
- ⊕ 3 km cadette filles
- ⊕ 6 km juvénile garçons
- ⊕ 4 km cadet garçons
- ⊕ 4 km juvénile filles

Système de pointage

Le classement des commissions scolaires est déterminé ainsi :

- ↪ Le rang d'arrivée détermine le pointage accordé à chaque compétiteur.
- ↪ Dans chaque catégorie, le cumulatif des rangs des cinq (5) premiers athlètes d'une délégation détermine le classement des délégations (commission scolaire).

NOTE : Une délégation qui n'a pas cinq (5) athlètes ayant terminé l'épreuve, se voit attribuer un rang équivalent au nombre d'athlètes ayant terminé l'épreuve plus 1.



Médailles et bannières

Les trois (3) premiers de chaque catégorie-sexe recevront une médaille et dans chaque catégorie-sexe une bannière commémorative sera remise au regroupement qui aura accumulé le plus petit total de points.



Réunion pour le provincial

Après la remise des récompenses, chaque responsable de délégation devra se rendre à la réunion pour la délégation au championnat provincial.



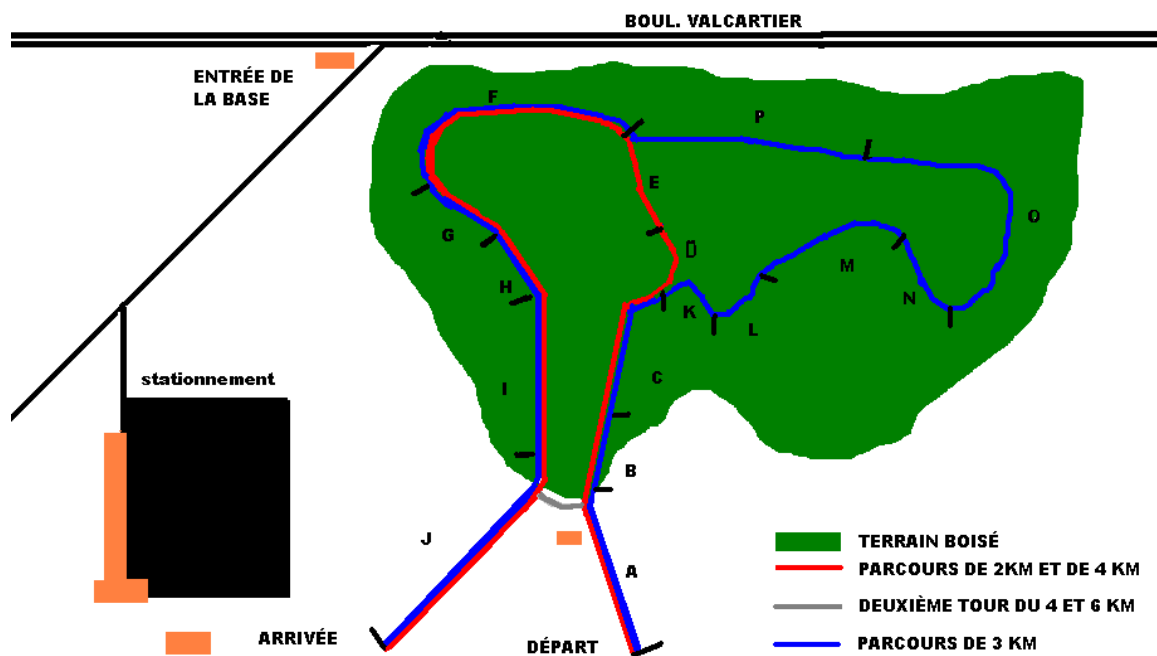
La délégation provinciale

Juvenile : 6 filles et 6 garçons
Cadette : 8 filles et 8 garçons
Benjamine : 7 filles et 7 garçons

HORAIRE SPÉCIFIQUE

8 h 30 à 9 h	Accueil des délégations
9 h 15	Réunion des entraîneurs
9 h 30	Visite du parcours
10 h 30	2 km Moustique filles
11 h	2 km Moustique garçons
11 h 30	2 km Benjamine filles
12 h	3 km Benjamin garçons
12 h 45	Remise des médailles dans le hall (moustique et benjamin)
13 h 30	3 km Cadette filles
14 h 05	6 km Juvénile garçons
14 h 50	4 km Cadet garçons
15 h 25	4 km Juvénile filles
16 h 30	Remise des médailles et bannières
16 h 45	Réunion des entraîneurs pour le provincial
17 h	Départ des délégations

Description des parcours



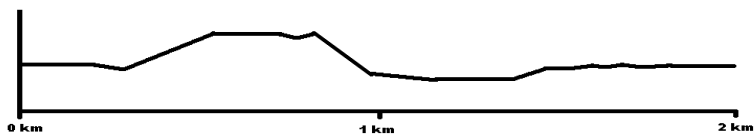
Parcours de 2 km (ligne en rouge sur la carte et identifiée avec des flèches rouges à chaque virage) :

- Segment A : Départ large sur une surface gazonnée se rétrécissant après 120 mètres sans dénivelé important.
 Segment B : Début d'une longue montée de 240 mètres avec un assez bon dénivelé sur une surface en terre Battue 2,5 mètres de largeur.
 Segment C : Terrain plat majoritairement , sur 270 mètres avec une légère descente à la fin.
 Segment D : Descente sur 170 mètres .
 Segment E : Faux plat descendant sur 190 mètres.
 Segment F : Terrain plat sur 230 mètres.
 Segment G : Légère montée de 85 mètres.
 Segment H : Terrain plat sur 75 mètres.
 Segment I : Faux plat valonneux sur 370 mètres.
 Segment J : Sortie du boisé et terrain plat jusqu'à l'arrivée sur 160 mètres.

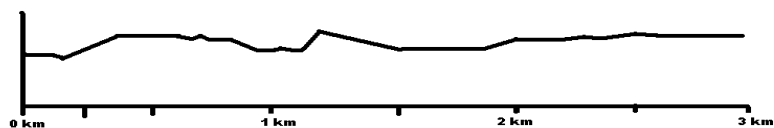
Parcours de 3 km (ligne en bleue sur la carte et identifiée avec des flèches bleues à chaque virage) :

- Segment K : Terrain plat sur 75 mètres.
 Segment L : Légère descente sur 100 mètres.
 Segment M : Faux plat sur 180 mètres.
 Segment N : Forte montée sur 115 mètres.
 Segment O : Légère descente sur 295 mètres.

DÉNIVELÉ DU PARCOURS DE 2 KILOMÈTRES



DÉNIVELÉ DU PARCOURS DE 3 KILOMÈTRES



Pour s'y rendre :

Situé sur la **base militaire** à environ 15 minutes du centre-ville de la ville de Québec en direction du Village Vacances Valcartier, **le centre de plein-air Castor** est facilement accessible aux résidents de la région de Québec en suivant les indications ci-dessous:

Principales voie d'accès

Le Centre Plein Air Castor est facilement accessible en empruntant l'autoroute **HENRI IV Nord (573 Nord)**. Tourner à droite à la sortie **MONTEULIEU** et poursuivre votre route jusqu'au **Blvd Valcartier (371 Nord)**. Tourner à gauche sur le **Blvd Valcartier (371 Nord)** et rouler jusqu'à l'entrée de la **base militaire** située à votre gauche. Une fois entré sur la base, vous parcourrez **1.5km** pour apercevoir ensuite, à votre gauche, le chalet **d'accueil du Centre Plein Air Castor**. **De plus des panneaux indiquant : CROSS-COUNTRY RÉGIONAL** vous indiqueront la direction à prendre.

AVIS DE PARTICIPATION

La commission scolaire _____

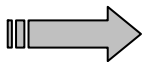
Participera au championnat scolaire régional de cross-country qui se tiendra au Centre de plein-air Castor, St Gabriel de Valcartier le 17 octobre 2009.

Nombre de participant par catégorie :

	Féminin	Masculin
Moustique	_____	_____
Benjamine	_____	_____
Cadette	_____	_____
Juvenile	_____	_____

Nom du responsable de la délégation

Signature du responsable de sport étudiant



RETOURNER AVANT LE 6 OCTOBRE 2009 16H00 À :

Mathieu Rousseau
ARSECQA
2450, Chemin Sainte-Foy
Sainte-Foy (Québec) G1V 1T2
Téléphone : (418) 657-7678
(418) 657-1367
Courriel : mrousseau@sportetudiant.qc.ca

