

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

**RSEQ**

LAC-SAINT-LOUIS

CHAMPIONNAT RÉGIONAL SCOLAIRE  
CROSS-COUNTRY 2011-2012

**1. Date**

Vendredi 7 octobre 2011

**2. Endroit**

Parc Marcel-Laurin  
École secondaire Saint-Laurent (Pavillon Émile-Legault)  
2395, boul. Thimens  
Ville Saint-Laurent, H4R 1T4

**3. Horaire **PROVISOIRE****

9 h 30	Arrivée des participants
10 h 00	Réunion des entraîneurs/accompagnateurs
10 h 30	2000m Moustique-Benjamin garçons
10 h 50	2000m Moustique-Benjaminne filles
11 h 10	2000m Minime garçons
11 h 30	2000m Minime filles
12 h 00	Pause du midi et remise des médailles pour les courses du matin
12 h 40	1600m Colibri garçons
13 h 00	1600m Colibri filles
13 h 30	Remise des médailles Remise des bannières toutes catégories
14 h 00	Fin du championnat et départ des participants

**4. Coordonnatrice**

Myriam Francoeur  
Téléphone : 514-855-4230 # 4 (ou poste 6532)  
Fax : 514-685-4643  
Courrier : [mfrancoeur@lsl.rseq.ca](mailto:mfrancoeur@lsl.rseq.ca)

**5. Composition de la délégation-école**

Chaque école peut inscrire un maximum de 20 athlètes par catégorie/ par sexe  
Ex. : Colibri Féminin : 20  
Colibri masculin : 20

**6. Directives**

- 6.1 Les athlètes doivent revêtir leur tenue de sport avant leur arrivée au site du championnat, puisqu'il n'y a pas de vestiaires sur place. Afin d'identifier les multiples écoles, ils seraient bien que les élèves aient des chandails identifiés aux couleurs de votre école.
- 6.2 **Veillez prendre note que l'école secondaire Saint-Laurent ne sera pas accessible.**
- 6.3 Les athlètes et les entraîneurs-accompagnateurs doivent apporter un lunch, des collations et du liquide en quantité suffisante. Prendre note que les bouteilles d'eau ne sont pas fournies par l'organisation, vous devez apporter les vôtres.

## 7. Frais d'inscription

Les frais d'inscription sont de **6.00\$ par participant**. Les écoles seront facturées selon les inscriptions reçues à la fermeture du site d'inscriptions en ligne.

## 8. Procédures d'inscription

Étape #1 : Formulaire « Avis de participation »

Le formulaire devra être complété par le responsable de l'école et retourné par fax au 514.685.4643 au plus tard le **vendredi 16 septembre 2011**,

Étape #2 : Coordonnées du site d'inscription en ligne

**24 à 48 h suivant** la réception du formulaire *Avis de participation*, le responsable des inscriptions recevra par courriel les coordonnées du site d'inscription en ligne

Étape #3 : Inscription des athlètes

**Vous avez jusqu'au dimanche 25 septembre 2011, 23h59** pour inscrire vos athlètes. Commencez à inscrire vos élèves dès que possible afin d'éviter les problèmes de dernière minute.

Étape # 4

Lors de la fermeture du site d'inscription en ligne, le RSEQ Lac-Saint-Louis vous fera parvenir une liste de vos inscriptions en fichier Excel. **Vous aurez du 27 septembre au 30 septembre 13h00 pour confirmer vos inscriptions** directement sur le site d'inscription en ligne. Au-delà de ce délai, les inscriptions deviendront officielles.

## 9. Premiers soins

ACTION SPORT PHYSIO assurera les premiers soins sur le site de compétition.

## 10 Suggestions

Nous vous suggérons très fortement d'identifier vos athlètes aux couleurs de votre école (t-shirt de l'école, dossard de sport, etc.)

## Consultez le document technique pour plus de renseignements :

[www.lsl.rseq.ca](http://www.lsl.rseq.ca)

- > Activités primaires
- > Cross country
- > Documents à télécharger
- > Document technique

## À NE PAS OUBLIER (suggestions)

### POUR L'ÉCOLE :

- Tente (protège du soleil et de la pluie)
- Bâche
- Trousse de premiers soins
- Sacs à ordures pour protéger vos effets personnels et/ou pour vos déchets
- Identifier votre autobus scolaire, pour mieux le retrouver à la fin de la journée
- Dossard pour identifier les athlètes

**POUR LES ÉLÈVES :**

- Lunch et collations
- Liquide en quantité suffisante pour rester bien hydraté toute la journée
- Crème solaire
- Vêtements chauds (identifiés au nom de l'élève)
- Vêtements de rechange (identifiés au nom de l'élève)
- Vêtements imperméables : manteau de pluie, pantalon, bottes (identifiés au nom de l'élève)
- Carte d'assurance-maladie
- Éviter d'apporter des objets de valeur telle qu'Ipod, Lecteur MP3, etc.