

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ®

LAC-SAINT-LOUIS

CHAMPIONNAT RÉGIONAL SCOLAIRE
CROSS-COUNTRY 2011-2012

1. Date

Jeudi 6 octobre 2011

2. Endroit

Parc Centenaire, Dollard-des-Ormeaux
(600m à l'ouest de l'école secondaire Des Sources, 2900 rue Lake)

3. Horaire provisoire

4. Coordonnatrice

Annik Lagacé & Myriam Francoeur
Téléphone : 514-855-4230
Fax : 514-685-4643
Courriel : alagace@lsl.rseq.ca & mfrancoeur@lsl.rseq.ca

5. Instructions

- 5.1 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 identifier à vos écoles ou de même couleur.
- 5.2 Les participants, entraîneurs, accompagnateurs et spectateurs doivent utiliser les toilettes et autres installations du parc.
- 5.3 Les athlètes peuvent apporter un lunch pour le midi.

6. Frais d'inscription

Les frais d'inscription sont de **8\$ par participant**.
Les écoles sont facturées par le RSEQ Lac-Saint-Louis en fonction des inscriptions comptabilisées à la fermeture de la période d'inscription en ligne le **vendredi 30 septembre 2011**.

7. Procédure d'inscriptions

- 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.

8. Premiers soins

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

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

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.