



ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE

2018-2019

DOCUMENT COMPLEMENTAIRE IMPORTANT A LIRE :
RÉGLEMENTATION ADMINISTRATIVE DU RSEQ LAC-SAINT-LOUIS DE L'ANNEE EN COURS

Révisée le 19 juin 2018 (CSS 1718-01)

EN TANT QUE QU'ATHLÈTE, ENTRAÎNEUR OU SPECTATEUR DU RSEQ LAC-SAINT-LOUIS,
MON COMPORTEMENT A UN IMPACT SUR MON ÉCOLE, MON SPORT, MES COÉQUIPIERS,
MES JOUEURS, MES ADVERSAIRES, MON ENTRAÎNEUR, MES PARTISANS ET SUR MOI-MÊME.

PARTICIPER AU SPORT ÉTUDIANT, C'EST :

L'ESPRIT SPORTIF

LE RESPECT

LA DIGNITÉ

LE PLAISIR

L'HONNEUR

L'ESPRIT SPORTIF... J'Y CROIS

- Je prends connaissance des règles écrites et non écrites du sport et m'engage à les respecter
- J'accepte toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité
- Je démontre un esprit d'équipe par une collaboration franche avec les coéquipiers et les entraîneurs
- J'aide les coéquipiers qui présentent plus de difficultés
- J'accepte les erreurs de mes coéquipiers car il m'arrive d'en faire également.
- Je me mesure à un adversaire dans l'équité. Je compte sur mon talent et mes habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.
- Je refuse de gagner ou de perdre par des moyens illégaux et par tricherie

LE RESPECT... J'Y CROIS

- Je considère un adversaire sportif comme étant indispensable pour jouer et non comme un ennemi.
- J'agis en tout temps avec courtoisie et respect envers les entraîneurs, les officiels, les coéquipiers, les marqueurs, les adversaires et les spectateurs.
- Je suis capable de m'exprimer sans utiliser de langage injurieux, agressif ou irrespectueux
- Je respecte les installations de l'école qui m'accueille pour disputer la partie.
- Je respecte mon engagement envers mes coéquipiers, mes entraîneurs et mon équipe jusqu'au bout.

LA DIGNITÉ... J'Y CROIS

- Je fais preuve de sang-froid et maîtrise mes gestes et mes paroles face aux autres participants.
- Je reconnais dignement la performance de l'adversaire dans la défaite et j'accepte la victoire avec modestie et sans ridiculiser l'adversaire.

LE PLAISIR... J'Y CROIS

- Je joue pour m'amuser d'abord et avant tout.
- Je considère la victoire et la défaite comme une conséquence du plaisir de jouer.
- Je considère le dépassement personnel plus important que l'obtention d'une médaille ou d'une bannière.

L'HONNEUR... J'Y CROIS

- Je représente mon équipe, mon école et mon instance régionale du RSEQ.
- Je véhicule et projette les valeurs positives de mon sport et de mon école.
- Je fais partie des ambassadeurs de mon école et du RSEQ.

JE SUIS LE RSEQ.

Table des matières

1. Catégories d'âge	4
2. Surclassement	4
3. Composition de la délégation	4
4. Modification aux inscriptions	5
5. Classement	5
6. Récompenses	6
7. Épreuves	6
8. Règlements spécifiques	7
9. Règlements	11
10. Dispositions particulières	12
11. Officiels	12

1. CATEGORIES D'ÂGE

- 1.1 Les catégories d'âge sont celles définies à l'annexe 1 de la réglementation régionale administrative du RSEQ Lac-Saint-Louis.

2. SURCLASSEMENT

- 2.1 À l'exception des relais, le surclassement est permis, l'athlète devra participer uniquement dans la catégorie ou il est surclassé.

Note :

Considérant le développement physique et physiologique des athlètes, l'utilisation de poids et les distances établis en fonction des catégories d'âge, nous recommandons fortement aux écoles d'inscrire leurs athlètes dans leur catégorie d'âge.

- 2.2 Pour les relais, le surclassement simple est permis sans obligation d'être surclassé dans les épreuves individuelles.
- 2.3 Pour les épreuves individuelles, l'athlète qui se qualifie pour le championnat provincial scolaire devra participer dans cette même catégorie.

3. COMPOSITION DE LA DELEGATION

- 3.1 Chaque école peut inscrire un maximum de trois (3) athlètes par épreuve.
- 3.2 Chaque athlète peut participer à un maximum de trois (3) épreuves individuelles + un (1) relais, soit :

Option	Piste	Pelouse	Relais
# 1	2	1	1
# 2	1	2	1

- 3.3 Pour les **relais**, chaque école peut inscrire une (1) seule équipe pour chacune des catégories (maximum de 8 équipes par école).
- 3.4 Un athlète peut prendre part qu'à UN (1) SEUL RELAIS.
- 3.5 L'inscription des équipes de relais doit se faire sur le site d'inscription en ligne en même temps que l'inscription aux épreuves individuelles.

Il n'est toutefois pas nécessaire d'annoncer tout de suite la composition de vos équipes : l'identité de vos coureurs ainsi que l'ordre dans lequel ils courront devront être confirmés le jour de la compétition.

4. MODIFICATION AUX INSCRIPTIONS

Une modification aux inscriptions implique, une ou plusieurs manipulations aux épreuves après la date limite d'inscription.

Un maximum de dix (10) modifications ou substitutions par école sera permis.

4.1 DESCRIPTION :

Substitution intégrale :

Modification impliquant le transfert total des épreuves de l'athlète A (absent) à l'athlète B. L'attribution de ces épreuves ainsi que le numéro de dossard pourra se faire dans son intégralité à un nouvel athlète de même sexe et de même catégorie.

Modification aux épreuves:

Toute autre manipulation aux épreuves sera considérée comme une modification.

Ex. 1 : Athlète X inscrit au 100m, mais désirant faire le 200m. Retrait du 100 mètres et ajout au 200m (1 modification aux épreuves).

Ex. 2 : Athlète Y absent inscrit à 3 épreuves, redistribution de ces épreuves à 3 différents athlètes (3 modifications aux épreuves).

4.2 Toute modification ou substitution doit être fait dans la même catégorie sexe.

4.3 A l'exception d'une substitution intégrale, aucun ajout d'athlète ne sera accepté.

4.4 Seules les épreuves pour lesquelles un athlète y était déjà assigné pourront être redistribuées.

4.5 Aucun ajout d'épreuve ne sera permis.

4.6 DÉLAIS : Toute modification ou substitution doit être déclarée par écrit et sur le formulaire de modification/substitution. Ce dernier doit être remis à la coordonnatrice des inscriptions, au maximum 30 minutes avant le début du championnat (heure prévue à l'horaire).

4.7 SANCTION : Toute anomalie dans le nombre maximum d'épreuve par athlète sera vérifiée. L'athlète fautif sera disqualifié de la dernière épreuve ajoutée.

5. CLASSEMENT

5.1 Le classement des écoles dans chaque catégorie sera déterminé par la somme des points obtenus par les huit (8) premiers participants de chaque épreuve.

5.2 Pour chaque épreuve, les points seront attribués selon le barème suivant :

Position	1	2	3	5	5	6	7	8
Points	9	7	6	5	4	3	2	1

5.3 Ce barème de points s'applique aux épreuves individuelles ainsi qu'aux épreuves de relais

6. RECOMPENSES

- 6.1 Médailles d'or, d'argent et de bronze remises aux trois (3) premiers concurrents de chaque épreuve.
- 6.2 Pour chacune des catégories, une bannière *champions* ou *championnes* sera remise à l'école ayant cumulé le plus grand nombre de points au total des épreuves.
- 6.3 Une bannière école championne sera remise à l'école ayant cumulé le plus de points toute catégorie confondue

7. ÉPREUVES

Catégorie →	BF	CF	JF	BM	CM	JM
PISTE	7	8	10	7	8	10
80 m	X			X		
100 m		X	X		X	X
150 m	X			X		
200 m		X	X		X	X
400 m			X			X
800 m	X	X	X	X	X	X
1200 m	X	X		X	X	
1500 m			X			X
2000 m		X			X	
3000 m			X			X
80 m haies	30 po	30 po		30 po		
100 m haies			30 po		33 po	
110 m haies						36 po
Relais 4 x 100m	X	X	X	X	X	X
Relais 4 x 400m			X			X

Catégorie →	BF	CF	JF	BM	CM	JM
PELOUSE	6	6	6	6	6	6
Saut en hauteur	X	X	X	X	X	X
Saut en longueur	X	X	X	X	X	X
Triple saut		X	X		X	X
Lancer du poids	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	5 kg
Disque	600 gr	1 kg	1 kg	750 gr	1 kg	1,5 kg
Javelot	400 gr	500 gr	500 gr	500 gr	600 gr	700 gr

NOTE : La hauteur des haies et les poids des engins sont ceux décrétés par la FQA pour chaque catégorie.

8. REGLEMENTS SPECIFIQUES

- 8.1 L'accès à la piste ainsi qu'aux plateaux de saut et lancer sera restreint aux compétiteurs de l'épreuve. Lorsqu'ils ne seront pas en compétition, les élèves devront demeurer à l'extérieur de la clôture.
- 8.2 ÉPREUVES DE PISTE (Tiré de : Les règles de compétition 2018-2019, IAAF Athletics, www.iaaf.org)
- 8.2.1 Épreuves de **piste** : l'annonceur procédera à deux appels : le premier 20 minutes avant l'heure prévue, et le deuxième et dernier appel 10 minutes avant l'heure prévue de l'épreuve. Les athlètes devront se rendre à la ligne de départ où un officiel majeur prendra les présences.
- 8.2.2 Seuls les épreuves de 80 mètres et 100 mètres ont des finales. Les huit (8) meilleurs temps accèdent à la finale.
- 8.2.3 150m, 200m, 400m, 800m, 1200m, 1500m, 2000m, 3000m, courses de haies et relais : Par sections chronométrées (pas de finale).
- 8.2.4 Épreuves avec départ en corridor (80/100/110/150/200 et 400 mètres).
Chaque athlète se verra attribuer un corridor. Le départ pourra se faire accroupi et l'utilisation des blocs de départ est permise et facultative pour la catégorie juvénile seulement.
Après le commandement «**À VOS MARQUES**» l'athlète doit s'approcher de la ligne de départ et prendre position.
Au commandement «**PRÊT**» l'athlète devra prendre sa position finale de départ. Dès que tous les athlètes auront pris position et seront immobiles l'officiel tirera le coup de pistolet.
- 8.2.5 Épreuves avec départ de masse (800, 1200, 1600, 2000 et 3000 mètres).
Chaque athlète sera placé par l'officiel en fonction de l'ordre établi.
Après le commandement «**À VOS MARQUES**» l'athlète devra prendre sa position finale debout. Dès que tous les athlètes auront pris position et seront immobiles l'officiel tirera le coup de pistolet.
- 8.2.6 Un athlète sera DISQUALIFIÉ SI :
- Dans les catégories benjamine et cadette l'athlète est responsable d'un deuxième faux départ. Dans la catégorie juvénile l'athlète responsable du premier faux départ est disqualifié
 - bouscule, coupe la route ou fait obstruction à un autre athlète.
 - Lors d'une course en couloir, l'athlète sort de celui-ci.
 - Lors d'une course de masse, l'athlète sort de la piste ou met le pied sur la ligne délimitant celle-ci.
 - Un athlète quitte délibérément la piste.

8.2.7 Tableau des spécifications par catégorie pour les courses de **haies** :

Catégorie →	BF	BM	CF	CM	JF	JM
Distance de l'épreuve (m)	80	80	80	100	110	110
Nombre de corridors	6	6	6	6	6	6
Nombre de haies	8	8	8	10	10	10
Hauteur (en pouces)	30	30	30	33	30	36
Distance entre les haies (m)	7.6	7.6	8	8.6	8.6	9.14
Distance entre le départ et la 1 ^e haie (m)	12	12	12	13	13	13.72
Distance entre la dernière haie et l'arrivée (m)	10.6	12	16.6	16.6	16	17.3
Code de couleurs (Piste de Lachine)	Blanc	Blanc	Gris	Jaune	Jaune	Rouge

8.2.8 Épreuves de relais (Référence, règle 170, page 131)

Toutes les équipes de relais devront être présentes au centre de la piste afin de procéder aux appels, consignes et organisation des vagues pour les départs. Les témoins officiels seront ceux fournis par le comité organisateur

Passage du témoin

Le témoin doit être échangé dans la zone de transmission, c'est uniquement la position au moment de l'échange qui est déterminante. Chaque zone de transmission est d'une longueur de 30 mètres dont la ligne de référence se trouvera à 20m de l'entrée de zone.

- L'équipe sera disqualifiée si le passage de témoin se fait à l'extérieur de cette zone.
- Si un coureur fait tomber le témoin, celui-ci peut être ramassé uniquement par le coureur qui l'a fait tomber. Il n'y aura pas de disqualification à condition que les règles suivantes soient respectées :
 - Ne diminue pas la distance devant être parcourue. L'athlète devra reprendre la course là où il avait le témoin en main avant de le laisser tomber. (témoin roulant vers l'avant ou sur le côté).
 - Si aucun athlète d'une autre équipe n'a été lésé dans cette opération de rattrapage
 - (obstruction, bousculade).

La course

- 4x100 mètres
 - Cette course sera courue entièrement en corridor.
 - Les coureurs en position 2, 3 et 4 pourront débiter l'accélération précédant l'échange, dix (10) mètres avant la zone d'échange.
- 4x400 mètres (catégorie juvénile)
 - Premier coureur : en corridor
 - Deuxième coureur : en corridor, jusqu'au plan vertical de l'extrémité la plus proche de la ligne de rabattement (un cône sera placé pour identifier cette zone).
 - Troisième et quatrième : corridor intérieur selon l'ordre des coureurs précédents.
 - Pour le dernier passage de témoin, les coureurs n'ont pas le droit de débiter leur course en dehors de la zone de transmission de vingt (20) mètres.
 - Aucune zone d'accélération.
 - Le troisième et quatrième coureur devront se placer dans leur position d'attente, dans le même ordre que leurs équipiers respectifs lorsqu'ils entament leur dernier virage. Une fois que les coureurs ont passé ce point, les athlètes qui attendent doivent rester dans cet ordre.

- Il y aura disqualification d'équipe si un athlète gêne un membre d'une autre équipe en quittant sa place ou son corridor à la fin de son parcours.
- Le non-respect des règles énoncées ci-dessus pourra mener à la disqualification de l'équipe fautive.

8.3 ÉPREUVES DE PELOUSE (Tiré de : Les règles de compétition 2018-2019, IAAF Athletics, www.iaaf.org)

8.3.1 Les athlètes doivent se présenter directement à leur épreuve, au moins 15 minutes à l'avance.

8.3.2 Finalistes :

Pour les épreuves de pelouse, un essai supplémentaire sera octroyé aux huit (8) athlètes ayant obtenu les meilleurs résultats. L'athlète qui doit quitter pour faire une autre épreuve doit d'abord avertir l'officiel et revenir rapidement afin de compléter ses essais. Il ne sera toutefois pas possible de compléter ses essais si l'officiel a déjà annoncé les huit (8) meilleurs résultats.

8.3.3 Saut en hauteur :

Deux (2) essais consécutifs à chaque participant. Les athlètes devront prendre appel sur un seul pied

Saut en hauteur	BF	CF	JF	BG	CG	JG
Hauteur initiale au saut en hauteur (m)	0.90	1.00	1.06	0.96	1.10	1.20

L'ATHLÈTE EST FAUTIF SI :

- Après le saut, la barre ne reste pas sur ses supports.
- Lors du saut, il touche la zone de réception avec le pied.
- Il touche le sol, y compris la zone de réception, au-delà du plan vertical passant par le bord le plus proche de la barre transversale que ce soit entre les montants ou à l'extérieur de ceux-ci avec une partie quelconque de son corps sans avoir préalablement franchi la barre.

8.3.4 Saut en longueur

Deux (2) essais NON consécutifs. La planche d'appel sera utilisée pour toutes les catégories.

L'ATHLÈTE EST FAUTIF SI :

- Il touche le sol en prenant son appel au-delà de la ligne d'appel.
- Il prend son élan de part ou d'autre des extrémités latérales de la ligne d'appel.
- Il effectue un saut en culbute qu'elle qu'en soit la nature pendant la course d'élan.
- Après avoir pris son appel, mais avant son premier contact avec la zone de réception, il touche la piste d'élan ou le sol à l'extérieur de la piste ou la zone de réception en tombant, il touche le sol en dehors de la zone de réception plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche fait dans le sable.
- Il quitte la zone de réception et que le premier contact d'un de ses pieds avec le sol à l'extérieur de la zone de réception est plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable en retombant.
- Perd l'équilibre et laisse une marque plus proche de la ligne d'appel par rapport à la marque initiale.

8.3.5 Triple saut

Deux (2) essais **NON** consécutifs. La planche d'appel sera utilisée pour toutes les catégories.

PARTICULARITÉS TECHNIQUES

- Dans l'ordre, le triple saut consiste en un saut à cloche-pied, une enjambée et un saut.
 - Saut en cloche pied, l'athlète doit retomber sur le même pied avec lequel il a fait son appel.
 - Le saut enjambé se fera sur l'autre pied, à partir duquel le saut est terminé.

L'ATHLÈTE EST FAUTIF SI :

- Il touche le sol en prenant son appel au-delà de la ligne d'appel.
- Il prend son élan de part ou d'autre des extrémités latérales de la ligne d'appel.
- Il effectue un saut en culbute qu'elle qu'en soit la nature pendant la course d'élan.
- Après avoir pris son appel, mais avant son premier contact avec la zone de réception, il touche la piste d'élan ou le sol à l'extérieur de la piste ou la zone de réception en tombant, il touche le sol en dehors de la zone de réception plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche fait dans le sable.
- Il quitte la zone de réception, et que le premier contact d'un de ses pieds avec le sol à l'extérieur de la zone de réception est plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans le sable en retombant. Perd l'équilibre et laisse une marque plus proche de la ligne d'appel par rapport à la marque initiale.

8.3.6 Lancer du poids

Deux (2) essais **NON** consécutifs.

PARTICULARITÉS TECHNIQUES :

- Le poids devra être lancé depuis l'épaule à une seule main.
- Au moment du lancer le poids doit toucher ou être très proche du cou ou du menton. La main ne peut pas descendre de cette position pendant l'action du lancer.
- Seul l'intérieur du butoir peut être touché par le lanceur

L'ATHLÈTE EST FAUTIF SI :

- Il lâche le poids d'une autre manière qu'énumérée ci-dessus
- Si l'athlète touche la bordure du cercle ou sort de celui-ci après avoir pénétré dans le cercle et débuté le lancer.
- En lançant le poids, il touche avec n'importe quelle partie de son corps le butoir à l'exception de la partie intérieure.
- Si le poids touche à la ligne du secteur de chute, le sol ou tout autre objet à l'extérieur du secteur de chute.

8.3.7 Lancer du disque

Deux (2) essais **NON** consécutifs. Seul l'intérieur du butoir peut-être touché par le lanceur.

L'ATHLÈTE EST FAUTIF SI :

- Il touche la bordure du cercle ou sort de celui-ci après avoir pénétré dans le cercle et débuté le lancer.
- En lançant le disque, il touche avec n'importe quelle partie de son corps le butoir à l'exception de la partie intérieure.
- Si le disque touche à la ligne du secteur de chute, le sol ou tout autre objet à l'extérieur du secteur de chute.
- Le lancer ne sera pas considéré comme irrégulier si le disque touche une partie de la cage après le lâcher, pourvu qu'aucune règle ci-dessus ne soit enfreinte.

8.3.8 Lancer du javelot

Deux (2) essais **NON** consécutifs. Seul l'intérieur de la bordure peut-être touché par le lanceur.

L'ATHLÈTE EST FAUTIF S'IL

- Si l'athlète touche la bordure du cercle ou sort de celui-ci après avoir pénétré dans le cercle et débuté le lancer.
- En lançant le javelot, touche avec n'importe quelle partie de son corps les lignes délimitant la piste d'élan ou le sol à l'extérieur de celle-ci. Si le javelot touche à la ligne du secteur de chute, le sol ou tout autre objet à l'extérieur du secteur de chute.

9. RÈGLEMENTS

- 9.1 Les règlements officiels d'athlétisme sont ceux de la Fédération québécoise d'athlétisme (FQA).
- 9.2 Les règlements spécifiques ont préséance sur les règlements officiels.
- 9.3 Les règlements administratifs du RSEQ Lac-Saint-Louis doivent être respectés

10. DISPOSITIONS PARTICULIÈRES

10.1 Il est interdit de participer à une épreuve avec les accessoires suivants :

- Lecteur MP3, écouteurs
- Cellulaire
- Casquette

Le non-respect entraînera la disqualification de l'athlète fautif.

10.2 Uniforme

La tenue de sport est obligatoire (short ou pantalon de sport)

Le port du jean (short ou pantalon) est interdit et entraînera la disqualification de l'athlète fautif.

11. OFFICIELS

Chaque école qui participe doit prendre en charge un plateau de compétition ou un secteur de l'organisation (les écoles qui sont en mesure de fournir plus de bénévoles sont invitées à communiquer avec nous).

Les responsabilités de chaque école seront attribuées suite à la réception du formulaire
Avis de participation.

Épreuve	Adulte	Bénévole	
Placeurs de vagues	1		Départ des pistes
Présences	1		Chambre d'appel des pistes
Remise des médailles		2 à 3	Remettre les médailles aux athlètes
estafette / Aide		2 à 3	Relais entre photo-finish et table du protocole
estafette / Aide		2 à 3	Relais entre photo-finish et table du protocole
Lancer du disque	1	2	
Lancer du poids	1	2	
Lancer du Javelot	1	3	
Saut en hauteur # 1	1	4	
Saut en hauteur # 2	1	4	
Saut en longueur #1	1	6	
Triple saut	1	6	