



# ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

## RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE

### 2021-2022

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

Dernière révision : CSP 1920-01 / 30 mai 2020  
Mise à jour : 4 juin 2021

EN TANT QUE JOUEUR, ENTRAÎNEUR OU SPECTATEUR,  
JE M'ENGAGE À RESPECTER LE CODE D'ÉTHIQUE SPORTIVE

EN VIGUEUR AU RSEQ, SOIT :

**LE RESPECT ENVERS MOI-MÊME**

J'ai du plaisir à jouer

J'ai confiance en mon jugement et mes valeurs

Je respecte mon corps et je prends soin de ma santé

**LE RESPECT ENVERS LES AUTRES**

J'encourage mes coéquipiers

Je respecte l'adversaire car il me permet de jouer

Je respecte l'arbitre et ses décisions même si je suis en désaccord

**LA RESPONSABILITÉ DE MES ACTIONS**

Je réfléchis avant d'agir car mes actes auront des conséquences (bonnes ou mauvaises)

Je ne fais pas subir aux autres ce que je n'aime pas qu'on me fasse

La violence verbale ou physique n'a pas sa place et j'en suis contre

Ce n'est pas toujours de la faute des autres



*Le sport à l'école, une question d'éducation!*

---

**TABLE DES MATIERES**

1. Catégories d'âge .....	4
2. Surclassement .....	4
3. Composition de la délégation.....	4
4. Classement.....	5
5. Récompenses .....	5
6. Épreuves .....	5
7. Règlements spécifiques .....	6
8. Règlements .....	7
9. Officiels .....	8

## 1. CATEGORIES D'ÂGE

Consultez l'annexe 2 de la réglementation administrative pour connaître les catégories d'âge.

## 2. SURCLASSEMENT

- 2.1 Le surclassement est permis dans toutes les catégories.
- 2.2 L'élève devra toutefois, pour chacune de ses épreuves individuelles, participer uniquement dans la catégorie où il est surclassé.
- 2.3 Pour les relais, le surclassement simple est permis sans obligation d'être surclassé dans les épreuves individuelles.

## 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	0	3	1

- 3.3 Pour les **relais**, chaque école peut inscrire une (1) seule équipe pour chacune des catégories (maximum de 4 équipes par école).
- 3.4 L'inscription des équipes de relais doit se faire sur le site d'inscription en ligne en même temps que l'inscription des épreuves individuelles.  
Il n'est toutefois pas nécessaire d'annoncer tout de suite la composition de vos équipes : l'identité de vos coureurs (nom et # de dossard) ainsi que l'ordre dans lequel ils courront devra être confirmé le jour de la compétition, les cartes de relais seront remises en même temps que les enveloppes de dossards
- 3.5 Passé la période de modification, un maximum de **cinq (5) modifications ou substitutions aux épreuves seront acceptées, dont une (1) de piste seulement.** Les substitutions devront être faites avec des athlètes **DEJA INSCRIT A LA RENCONTRE.**
- 3.6 Les substitutions, devront être faites **30 minutes avant le début du championnat.**  
Passé ce délai, aucune substitution ou modification ne sera acceptée.

#### 4. CLASSEMENT

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

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

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

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

4.4 Les points cumulés pour les relais mixtes seront cumulés à l'école (et non pas à la catégorie).

#### 5. RECOMPENSES

5.1 Médailles d'or, d'argent et de bronze remises aux trois (3) premiers concurrents de chaque épreuve.

5.2 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.

5.3 Une bannière *ECOLE CHAMPIONNE* sera remise à l'école ayant cumulé le plus de points toute catégorie confondue.

#### 6. ÉPREUVES

Catégorie →	MIN-F	MIN-M	MOU-F	MOU-M
<b>PISTE</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
50 m	X	X	X	X
800 m	X	X	X	X
Relais 4 x 100 m	X	X	X	X
Relais 4X 100 m mixte ***	Relais étoile toute catégorie***			
Catégorie →	MIN-F	MIN-M	MOU-F	MOU-M
<b>PELOUSE</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Saut en hauteur	X	X	X	X
Saut en longueur	X	X	X	X
Lancer de la balle	X	X	X	X
Lancer du poids	2 kg	2 kg	2 kg	2 kg

\*\*\* Le relais mixte devra être composé d'un athlète de chaque catégorie. De plus, une école peut inscrire un athlète qui aurait déjà participé à un relais.

## 7. REGLEMENTS SPECIFIQUES

### 7.1 Pistes :

7.1.1 50 mètres sprint, les huit (8) meilleurs temps accéderont à la finale

7.1.2 Le 800 mètres se fera par finale par le temps.

### 7.2 Relais :

7.2.1 Féminin : composé de filles seulement

7.2.2 Masculin : composé de garçons seulement

7.2.2 Mixte : composé de 2 garçons et 2 filles (1 athlète de chaque catégorie)

### 7.3 Saut en hauteur :

7.3.1 Impulsion à un pied seulement

7.3.2 Pour accélérer le déroulement de l'épreuve, les hauteurs de départ seront les suivantes :

MF	MM	BF	BM
0.85 m	0.90 m	1.00 m	1.05 m

*Prière de n'y inscrire que les athlètes pouvant aisément franchir la hauteur de départ*

7.3.3 Deux (2) essais consécutifs à chaque hauteur, un essai additionnel sera accordé aux 8 meilleurs.

### 7.4 Saut en longueur :

7.4.1 Zone d'impulsion de 1.00m

7.4.2 Prise d'élan limitée à 20 mètres

7.4.3 Deux (2) essais non consécutifs pour chaque participant

7.4.4 Un essai additionnel sera accordé aux 8 meilleurs

### 7.5 Lancer du poids :

7.5.1 Utilisation d'une balle lestée de 2 kg pour toutes les catégories

7.5.2 La balle doit être "poussée" à la manière d'un poids

7.5.3 L'utilisation des deux mains est permise pour faciliter la tenue de la balle

7.5.4 Secteur de chute très étroit (environ 25 degrés), nécessitant un bon contrôle

7.5.5 Prise d'élan limitée à la grandeur du cercle de lancer, soit environ 2 mètres de diamètre

7.5.6 Deux (2) essais consécutifs pour chaque lanceur

7.5.7 Un essai additionnel sera accordé aux 8 meilleurs

### 7.6 Lancer de la balle :

7.6.1 Le lancer doit être effectué par-dessus l'épaule, à la manière d'une balle de neige

7.6.2 Secteur de chute très étroit (environ 25 degrés) nécessitant un bon contrôle

7.6.3 Prise d'élan limitée à la largeur de la piste, soit environ 10 mètres

7.6.4 Deux (2) essais consécutifs pour chaque lanceur

7.6.5 Un essai additionnel sera accordé aux 8 meilleurs

- 7.7 Chambre d'appel (épreuves de piste ET pelouse) Les appels sont susceptibles d'être modifiés tout dépendant du retard ou autre problématique la journée même.  
Les athlètes devront se présenter aux chambres d'appel identifiées. PISTES ET PELOUSES.
- 7.8. Priorité aux épreuves.
  - 7.8.1 Épreuve de course
  - 7.8.2 Épreuve de saut en hauteur (l'athlète doit poursuivre à la hauteur indiquée à son retour)
  - 7.8.3 Épreuves de lancer et de saut en longueur

## **8. REGLEMENTS**

- 8.1 Les règlements officiels d'athlétisme sont ceux de la Fédération québécoise d'athlétisme (FQA).
- 8.2 Les règlements spécifiques ont préséances sur les règlements officiels.
- 8.3 Les règlements administratifs du RSEQ Lac-Saint-Louis doivent être respectés.

## 9. 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).

**Veillez dès maintenant prévoir quelques bénévoles ainsi qu'un adulte responsable que vous mettrez à la disposition du comité organisateur pour toute la journée.**

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

Saut en hauteur #1	<b>Adulte</b>	Validation des sauts et inscriptions des résultats
	Bénévole #1	Assistance à l'officiel majeur pour replacer la barre + modifier la hauteur
	Bénévole #2	Assistance à l'officiel majeur pour replacer la barre + modifier la hauteur
Saut en hauteur #2	<b>Adulte</b>	Validation des sauts et inscriptions des résultats
	Bénévole #1	Assistance à l'officiel majeur pour replacer la barre + modifier la hauteur
	Bénévole #2	Assistance à l'officiel majeur pour replacer la barre + modifier la hauteur
Saut en longueur #1	<b>Adulte</b>	Validation des sauts et inscriptions des résultats
	<b>Adulte</b>	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
	Bénévole #1	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
	Bénévole #2	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
	Bénévole #3	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
	Bénévole #4	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
Saut en longueur #2	<b>Adulte</b>	Validation des sauts et inscriptions des résultats
	<b>Adulte</b>	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
	Bénévole #1	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
	Bénévole #2	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
	Bénévole #3	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
	Bénévole #4	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du saut + râcler/pelleter le sable après chaque saut
Lancer de la balle #1	<b>Adulte</b>	Validation des lancers et inscriptions des résultats
	Bénévole #1	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du lancer + retour des balles
	Bénévole #2	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du lancer + retour des balles
Lancer de la balle # 2	<b>Adulte</b>	Validation des lancers et inscriptions des résultats
	Bénévole #1	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du lancer + retour des balles
	Bénévole #2	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du lancer + retour des balles
Lancer du poids #1	<b>Adulte</b>	Validation des lancers et inscriptions des résultats
	Bénévole #1	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du lancer + retour des poids
	Bénévole #2	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du lancer + retour des poids
Lancer du poids # 2	<b>Adulte</b>	Validation des lancers et inscriptions des résultats
	Bénévole #1	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du lancer + retour des poids
	Bénévole #2	Assistance à l'officiel majeur, mesurer la distance du lancer + retour des poids
Piste (Relais)	Adulte # 1	Surveillance, échange du témoin 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> coureur
	Adulte # 2	Surveillance, échange du témoin 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> coureur
	Adulte # 3	Surveillance, échange du témoin 1 <sup>er</sup> et 4 <sup>ème</sup> coureur