



# ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

## RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE

### 2021-2022

**DOCUMENT COMPLÉMENTAIRE IMPORTANT À LIRE :**  
**RÉGLEMENTATION ADMINISTRATIVE DU RSEQ LAC-SAINT-LOUIS DE L'ANNÉE EN COURS**

Dernière révision : CSS 1920-01 / juin 2020  
Mise à jour le : 4 juin 2021

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**

- ③ Je prends connaissance des règles écrites et non écrites du sport et m'engage à les respecter
- ③ J'accepte toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité
- ③ Je démontre un esprit d'équipe par une collaboration franche avec les coéquipiers et les entraîneurs
- ③ J'aide les coéquipiers qui présentent plus de difficultés
- ③ J'accepte les erreurs de mes coéquipiers car il m'arrive d'en faire également.
- ③ Je me mesure à un adversaire dans l'équité. Je compte sur mon talent et mes habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.
- ③ Je refuse de gagner ou de perdre par des moyens illégaux et par tricherie

### **LE RESPECT... J'Y CROIS**

- ③ Je considère un adversaire sportif comme étant indispensable pour jouer et non comme un ennemi.
- ③ J'agis en tout temps avec courtoisie et respect envers les entraîneurs, les officiels, les coéquipiers, les marqueurs, les adversaires et les spectateurs.
- ③ Je suis capable de m'exprimer sans utiliser de langage injurieux, agressif ou irrespectueux
- ③ Je respecte les installations de l'école qui m'accueille pour disputer la partie.
- ③ Je respecte mon engagement envers mes coéquipiers, mes entraîneurs et mon équipe jusqu'au bout.

### **LA DIGNITÉ... J'Y CROIS**

- ③ Je fais preuve de sang-froid et maîtrise mes gestes et mes paroles face aux autres participants.
- ③ 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**

- ③ Je joue pour m'amuser d'abord et avant tout.
- ③ Je considère la victoire et la défaite comme une conséquence du plaisir de jouer.
- ③ Je considère le dépassement personnel plus important que l'obtention d'une médaille ou d'une bannière.

### **L'HONNEUR... J'Y CROIS**

- ③ Je représente mon équipe, mon école et mon instance régionale du RSEQ.
- ③ Je véhicule et projette les valeurs positives de mon sport et de mon école.
- ③ Je fais partie des ambassadeurs de mon école et du RSEQ.

**JE SUIS LE RSEQ.**

## TABLE DES MATIERES

Table des matières .....	3
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. Procédures de réclamation et appels .....	8
10. Règlements .....	8
11. Dispositions particulières.....	8
12. Officiels .....	9
ANNEXE 1 Procédures de réclamation et appels .....	10
ANNEXE 2 Grille de préparation des relais.....	13

## 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 cinq (5) modifications ou substitutions (pas de nouvelle inscription) par école sera permis, dont une (1) seule modification aux épreuves de piste.

##### 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
<b>PISTE</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
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
<b>PELOUSE</b>	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
- 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).
- 8.2.8 Épreuves de relais
- 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
- 8.3 ÉPREUVES DE PELOUSE
- 8.3.1 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 doivent se présenter directement au plateau de l'épreuve.
- 8.3.2 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.

PELOUSE	Saut en hauteur	Saut en longueur	Triple saut	Lancer du poids	Lancer du disque	Lancer du javelot
Nombre d'essai	2	2	2	2	2	2
Essai Consécutif	OUI	NON	NON	NON	NON	NON
Nombre de finaliste	8	8	8	8	8	8
Essai supplémentaire aux finalistes	1	1	1	1	1	1

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

## 9. PROCEDURES DE RECLAMATION ET APPELS

- 9.1 Seuls les responsables de délégations identifiés par leur instance régionale du RSEQ et les élèves-athlètes directement impliqués pourront faire des réclamations concernant les résultats d'une épreuve;
- 9.2 Les réclamations devront être adressées oralement au Juge-Arbitre de l'épreuve ou son délégué;
- 9.3 Les réclamations devront être faites dans les 30 minutes qui suivent l'annonce officielle du résultat de cette épreuve;
- 9.4 Pour arriver à une décision équitable, le Juge-Arbitre devra prendre en considération toute preuve disponible qu'il estimera nécessaire y compris une photographie ou un film provenant d'un appareil vidéo officiel ou toute autre preuve vidéo disponible;
- 9.5 Le Juge-Arbitre peut trancher la réclamation ou la transmettre au comité de protêt;
- 9.6 Si le Juge-arbitre prend une décision sur la réclamation, il y aura droit d'appel auprès du comité de protêt;
- 9.7 L'appel au comité de protêt doit être déposé dans les 30 minutes suivant la décision :
- 9.8 L'appel doit être fait par écrit et signé par le responsable de délégation identifié par l'instance régionale du RSEQ;
- 9.9 Un montant de 50\$ sera chargé pour toute demande de protêt. Ce montant sera remboursé si le protêt est gagné.
- 9.10 La décision du comité de protêt est finale et sans appel.
- 9.11 Comité de protêt :  
Le comité de protêt sera composé :
  - Du Juge-Arbitre de l'épreuve ou son délégué;
  - Le coordonnateur de l'événement;
  - Le commissaire représentant du RSEQ ou son remplaçant.

N.B. : Cette procédure a été élaborée en consultation avec la Fédération Québécoise d'athlétisme

## 10. REGLEMENTS

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

## 11. DISPOSITIONS PARTICULIERES

- 11.1 Il est interdit de participer à une épreuve avec les accessoires suivants :
  - Lecteur MP3, écouteurs
  - Cellulaire
  - CasquetteLe non-respect entraînera la disqualification de l'athlète fautif.
- 11.2 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.



## 12. 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	

## ANNEXE 1 PROCEDURES DE RECLAMATION ET APPELS

RÉGION : \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

DÉLÉGUÉ RÉGIONAL : \_\_\_\_\_

- La réclamation a été faite de façon orale au juge arbitre de la compétition ou son délégué.
- La réclamation a été faite dans les 30 minutes qui ont suivi l'annonce officielle des résultats.
- Le juge arbitre a pris une décision équitable en ayant pris en considération toutes les preuves disponibles qui estimera nécessaire (photo ou film d'un appareil officiel ou preuve vidéo disponible).

Décision :       Réclamation ACCEPTÉE                       Réclamation REFUSÉE

Explication :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Le Juge-Arbitre transmet la demande de réclamation au comité de protêt.
- Un droit d'appel a été demandé auprès du comité de protêt.

Heure de la demande :

- La demande d'appel a été déposée 30 minutes suivant la décision.

Heure de dépôt de la demande :

- Le délégué régional a remis le 50 \$ exigé pour la demande de protêt

Membres du comité de protêt :

Juge-arbitre ou son délégué : \_\_\_\_\_

Coordonnateur de l'évènement : \_\_\_\_\_

Commissaire RSEQ \_\_\_\_\_





## ANNEXE 2 GRILLE DE PREPARATION DES RELAIS

Épreuve : 4X100		
Catégorie + Sexe : <b>BENJAMIN FÉMININ</b>		
Ordre :	<b># DE DOSSARD</b>	Prénom et Nom
1		
2		
3		
4		
Épreuve : 4X100		
Catégorie + Sexe : <b>BENJAMIN MASCULIN</b>		
Ordre :	<b># DE DOSSARD</b>	Prénom et Nom
1		
2		
3		
4		
Épreuve : 4X100		
Catégorie + Sexe : <b>CADET FÉMININ</b>		
Ordre :	<b># DE DOSSARD</b>	Prénom et Nom
1		
2		
3		
4		
Épreuve : 4X100		
Catégorie + Sexe : <b>CADET MASCULIN</b>		
Ordre :	<b># DE DOSSARD</b>	Prénom et Nom
1		
2		
3		
4		
Épreuve : 4X100		
Catégorie + Sexe : <b>JUVÉNILE FÉMININ</b>		
Ordre :	<b># DE DOSSARD</b>	Prénom et Nom
1		
2		
3		
4		
Épreuve : 4X100		
Catégorie + Sexe : <b>JUVÉNILE MASCULIN</b>		
Ordre :	<b># DE DOSSARD</b>	Prénom et Nom
1		
2		
3		
4		

Épreuve : 4X400		
Catégorie + Sexe : <b>JUVÉNILE FÉMININ</b>		
Ordre :	<b># DE DOSSARD</b>	Prénom et Nom
1		
2		
3		
4		
Épreuve : 4X400		
Catégorie + Sexe : <b>JUVÉNILE MASCULIN</b>		
Ordre :	<b># DE DOSSARD</b>	Prénom et Nom
1		
2		
3		
4		