



# CROSS-COUNTRY

## RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE

### 2021-2022

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

Révisée le 01 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**

- 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 MATIERES

1. Catégories d'âge .....	4
2. Surclassement.....	4
3. Classement .....	4
4. Composition de la délégation .....	4
5. Récompenses .....	4
6. Distances.....	4
7. Ordre des départs .....	5
8. Chronométrage.....	5
9. Règlements spécifiques .....	5
10. Règlements.....	5



## 1. CATEGORIES D'AGE

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

## 2. SURCLASSEMENT

- 2.1 Le simple surclassement est permis dans toutes les catégories.  
 2.2 Si le coureur se qualifie pour le championnat scolaire provincial, il devra participer dans la même catégorie.

## 3. CLASSEMENT

- 3.1 Pour chacune des catégories, le rang d'arrivée des cinq (5) premiers d'une même école est comptabilisé.  
 3.2 Si une école n'a pas cinq (5) athlètes au fil d'arrivée, on accorde le pointage équivalent au nombre total d'athlètes terminant la course plus un (1) pour chaque place libre dans l'équipe.  
 3.3 Le plus petit nombre de points accumulés détermine le premier rang au classement des écoles par épreuve.  
 3.4 Lorsque deux (2) écoles ou plus terminent sur un pied d'égalité, le rang obtenu par le meilleur cinquième arrivant détermine la position de ces écoles au classement.

## 4. COMPOSITION DE LA DELEGATION

- 4.1 Il sera permis de faire des substitutions le matin même. Un athlète absent pourra être remplacé par un nouvel athlète.  
 4.2.1 Les substitutions devront être faites et autorisées par le RSEQ Lac-Saint-Louis avant le début de la première course de la journée, via le formulaire fourni par le RSEQ Lac-Saint-Louis.

**4.2.2 Toute autre substitution non autorisée entraînera la disqualification de l'athlète fautif.**

## 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 qui aura cumulé le meilleur pointage.

## 6. DISTANCES

Catégorie →	BF	BM	CF	CM	JF	JM
Distance (km) →	3	3	4	4	6	6

## 7. ORDRE DES DEPARTS

Afin de favoriser un départ sécuritaire, l'aire de départ sera organisée de la façon suivante :

- 7.1. Une première ligne de départ regroupant un maximum de 5 athlètes par école ; chaque école y aura son emplacement (box) d'une largeur de 1 mètre.  
**Veillez SVP identifier ces 5 athlètes à l'avance.**
- 7.2. La deuxième ligne de départ sera située 10 mètres plus loin et pourra accueillir un maximum de 10 athlètes par école.  
**Veillez SVP identifier ces 10 athlètes à l'avance.**
- 7.3. La troisième ligne se trouvera 10 mètres plus loin avec le reste du peloton.
- 7.4. Pour chaque course, l'emplacement (box) des écoles sera déterminé au hasard
- 7.5. Un responsable doit accompagner ses coureurs à chacun des départs.

## 8. CHRONOMETRAGE

- 8.1 Le chronométrage sera fait à l'aide du système électronique BIB TAG de SPORTSTATS.
- 8.2 Les puces électroniques seront apposées préalablement derrière le dossard.
- 8.3 L'arrivée des courses sera filmée afin de valider au besoin l'ordre des coureurs au fil d'arrivée.

## 9. REGLEMENTS SPECIFIQUES

- 9.1 L'athlète doit obligatoirement porter son dossard, épinglé à l'avant, de façon visible par les officiels durant la course.
- 9.2 Lorsqu'un coureur emprunte un chemin différent du parcours qui lui est indiqué, il est disqualifié de la compétition.
- 9.3 Seuls les officiels et les coureurs « en course » peuvent fréquenter le parcours.  
Aucune autre personne (entraîneur, compétiteur «non en course» ou spectateur) ne doit se trouver sur le parcours entre le signal de départ et la fin de la course.
- 9.4 Si quelqu'un soutient physiquement un coureur durant la course, ce coureur est automatiquement disqualifié.

## 10. REGLEMENTS

- 10.1 Les règlements officiels de cross-country 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 de du RSEQ Lac-Saint-Louis doivent être respectés.