

Défi Course de Fond à la Capitale des écoles secondaires

Le vendredi 12 octobre 2018

◆ Parc Mooney's Bay, Ottawa ◆

◆ COUREZ OTTAWA ◆ uOTTAWA ◆ Ottawa Lions Track Club ◆ Running Room ◆ CarletonU ◆ SPORTSTATS

DATE Vendredi le 12 octobre Jour 1 de la fin de semaine du Défi de courses à la capitale

Midi **L'inscription**– La table d'inscription sera ouverte pour les athlètes et les équipes qui se sont inscrits à l'avance afin de permettre à ceux-ci de ramasser leurs dossards ainsi que leurs puces de chronométrage. L'inscription est située à l'intérieur du stade Terry Fox et restera ouverte tout au long des courses. Veuillez-vous référer aux enseignes pour vous diriger vers l'inscription à partir du stationnement.

1 :30 pm **Début des courses.** Les remises des prix auront lieu devant la tribune principale, immédiatement après chaque course.

Veillez consulter l'horaire du championnat pour tous les heures de départ de course. On demande aux entraîneurs, aux parents et aux athlètes d'arriver au parc Mooney's Bay au moins une heure avant le départ de la course afin de ramasser les matériaux d'inscriptions. Dépendant de votre heure d'arrivée, le stationnement pourrait être remplie. Toutefois, il y a beaucoup d'options de stationnement dans les alentours. Si vous êtes en voiture, veuillez arriver 90 minutes avant votre heure de course afin de pouvoir vous trouvez un stationnement et de vous inscrire à temps.

LIEU **Parc Mooney's Bay, Ottawa (Ontario)**
(2960, promenade Riverside, au coin du chemin Hog's Back). L'entrée du parc est située à l'intersection de la promenade Riverside et de l'avenue Ridgewood. Le stationnement est gratuit. Administration du parc (réception) : 613-247-4883.

DIVISIONS

ÉQUIPES JUNIOR (COURSES POUR GARÇONS ET FILLES)

DISTANCE DE COURSE : 4 000 m

9^e ET 10^e ANNÉES – JUMELAGE DES DIVISIONS MIDGET ET JUNIOR DE L'OFSSA

ÉQUIPES VARSITY (COURSES POUR GARÇONS ET FILLES)

DISTANCE DE COURSE : 6 000 m

OUVERTE AUX ATHLÈTES DE TOUS LES NIVEAUX

COURSE DE DEVELOPPEMENT OUVERT

DISTANCE DE COURSE : 4 000 m

COURSE MIXTE, OUVERTE AUX ATHLÈTES DE TOUS LES NIVEAUX

ELLE PERMETTRA AUX ÉCOLES QUI ONT PLUS DE COUREURS QUE LE NOMBRE MAXIMAL AUTORISÉ PAR ÉQUIPE D'INSCRIRE LES PARTICIPANTS EN SURPLUS.

ÉQUIPES

Les équipes scolaires sont composé d'un maximum de **six athlètes par course** (quatre coureurs

participants et deux alternatifs). Pour déterminer le pointage d'une équipe, on additionne le classement de ses quatre premiers coureurs selon leur ordre d'arrivée. En additionnant le total, l'équipe ayant le plus petit total de points, sera jugé gagnant. Afin d'avoir un pointage, l'équipe devra comprendre quatre athlètes ayant terminé la course.

**Les écoles peuvent inscrire leurs équipes entières. Les athlètes ne figurant PAS dans la formulation de l'équipe de 6 athlètes, devraient participer à la COURSE DE DEVELOPPEMENT 4 KM. Si le nombre de participants dépasse la limite de six athlètes par division, il faut inscrire les autres athlètes à la course ouverte de 4 km. **

INSCRIPTIONS INDIVIDUELLES

Les athlètes peuvent s'inscrire en tant qu' « **individuelle** » aux courses réservées à leurs groupes d'âge. Ils peuvent participer EXCLUSIVEMENT aux courses réservées à leur groupe d'âge. Les athlètes individuels doivent tout de même représenter leur école et porter un uniforme représentant les couleurs de l'école. Les noms de leur école et de leur conseil scolaire doivent figurer sur le formulaire d'inscription.

PRIX

Chandail de l'événement remis aux 20 premiers coureurs, dans chaque division.
Prix aux 3 premiers coureurs individuels, dans chaque catégorie de course.
Prix aux 3 écoles s'étant les mieux classés, dans chaque division et pour chaque entraîneur.
Prix en argent offert aux meilleures écoles, dans chaque division : 500 \$ pour les frais de déplacement aux courses de championnat pour chaque école en première place. Les écoles en deuxième place, recevront 250 \$ et celles en troisième place recevront 150 \$.
En ce qui concerne la course ouverte de 4 km, on remettra des prix aux 10 premiers finissants féminins et masculins.

DEMANDES DE RENSEIGNEMENTS

Directeur de l'événement : Andy McInnis (613-247-4886)
Entraîneur-chef – Club d'athlétisme des Lions d'Ottawa
Meetentry@ottawalions.com

INSCRIPTION AU CHAMPIONNAT – Il existe deux processus d'inscription.

1. Option d'inscription d'une équipe scolaire

Entraîneurs – Apportez vos athlètes et équipes afin qu'ils vivent une belle aventure! Il n'y a aucun processus de qualification préalable pour ce championnat, donc les entraîneurs peuvent organiser la participation de leur école **DÈS MAINTENANT**. L'INSCRIPTION EN-LIGNE se trouve au TRACKIE.REG. Allez à l'onglet « ÉVÉNEMENTS ». ÉCRIVEZ-NOUS À MEETENTRY@OTTAWALIONS.COM si vous avez des questions. Profitez de cet événement pour faire connaître les athlètes de votre équipe et pour en recruter d'autres.

2. Option d'inscription individuelle

Passez le mot! ÉCRIVEZ-NOUS À MEETENTRY@OTTAWALIONS.COM si vous avez des questions. Veuillez partager ces renseignements aux parents ou avec les étudiants athlètes afin qu'ils les partagent avec leurs parents. Ces derniers constateront qu'il est facile d'utiliser le système d'inscription électronique. L'INSCRIPTION EN-LIGNE se trouve au TRACKIE.REG. Allez à l'onglet «ÉVÉNEMENTS». De plus, si les parents obtiennent l'autorisation de la direction de l'école, ils peuvent former des équipes et les diriger lors de l'événement. Vous recevrez un excellent soutien lors des journées de course.

Allez au www.ottawalions.com

**Défi de course de fond à la capitale pour les secondaire
... et on se voit à la course!**

FRAIS D'INSCRIPTION

Maximum d'équipe par école-\$100.00 (Filles et garçons inclus)

Frais d'équipe par division- \$30 jusqu'à un maximum par école de 100\$

Inscription individuelle (pas d'équipe)- 20\$ (Junior/Varsity)

Course de développement ouverte- GRATUIT

Paiements à : Ottawa Lions Track and Field Club, à être remis la journée de course

DATE LIMITE D'INSCRIPTION – LE MERCREDI 10 OCTOBRE

À 21 h, pour TOUTES les équipes et TOUS les athlètes individuels

PROCESSUS D'INSCRIPTION AU CHAMPIONNAT

Renseignements généraux

www.OttawaLions.com

meetentry@ottawalions.com

Si vous avez des questions, APPELEZ-NOUS! 613-247-4886

Défi de course de fond à la

capitale pour les écoles secondaire

Parc Mooney's Bay, Ottawa

Heure de la course	Groupes d'âge des athlètes individuels et des membres des équipes	Distance
13 h 30	Course de développement ouverte	4 000 mètres
14 h 00	Équipes junior – Filles 9 ^e et 10 ^e années	4 000 mètres
14 h 30	Équipes junior – Garçons 9 ^e et 10 ^e années	4 000 mètres
15 h 00	Équipes Varsity– Filles Tous les niveaux scolaires	6 000 mètres
15 h 35	Équipes Varsity – Garçons Tous les niveaux scolaires	6 000 mètres

Renseignements logistiques

TENTES D'ÉQUIPE : Les écoles pourront monter des tentes pour leurs équipes, proche de la zone de départ. Pour connaître les zones désignées à cet effet, il faut communiquer avec le personnel de l'événement.

TENUE VESTIMENTAIRE : On recommande aux personnes qui seront présentes de se vêtir en fonction de la température. Les courses auront lieu, peu importe les conditions météorologiques et les difficultés qu'elles peuvent causer sur le parcours.

Un cycliste roulera à la tête de chaque course. Un autre cycliste ou une voiturette de golf suivra les derniers coureurs. Il n'y aura AUCUN tour guidé des parcours.

LIGNE DE DÉPART - Les athlètes doivent se trouver dans la zone de départ **20 minutes avant** le départ prévu de leur course. Le personnel de la zone d'inscription leur indiquera où aller. Les coureurs doivent se présenter au « **RESPONSABLE DE COURSE** », dans la zone de départ, afin de confirmer leur présence. À ce moment, les coureurs doivent porter le numéro de dossard qui leur a été attribué (sur le **DEVANT** du chandail aux couleurs de leur ÉCOLE) et leur puce de suivi (fixée à la cheville).

ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT ET MUSIQUE - Gracuseté des membres des équipes de course de fond des *Gee-Gees* de l'Université d'Ottawa et des Ravens de l'Université Carleton.

Dans la zone de départ, l'arbitre donnera les avis de départ suivants :

- 3 signaux d'avertisseur à air — 15 minutes avant le début de la course
- 2 signaux d'avertisseur à air — 10 minutes avant le début de la course
- 1 signaux d'avertisseur à air — 05 minutes avant le début de la course.
- 1 LONG signal d'avertisseur à air — 1 minute avant le début de la course

L'arbitre se tiendra à 50 mètres devant la ligne de départ. À compter du signal d'avertissement de 5 minutes, tous les coureurs devront retirer leur équipement d'échauffement et se rassembler à la ligne de départ. Ceci doit être fait avant le signal d'avertissement de 1 minute. On ne peut pas garantir l'attribution d'une position d'équipe à la ligne de départ. Les personnes concernées recevront un courriel, à l'avance, qui les informera du processus.

DÉPART - 10 secondes avant le départ de la course, un drapeau blanc sera levé, suivi d'un SIGNAL D'AVERTISSEUR À AIR pour sonner le départ. Si un athlète fait une chute durant les premières secondes après le départ, une série de coups de sifflet annoncera l'arrêt de la course; les coureurs devront alors revenir à la ligne de départ et on reprendra le départ.

Le parcours sera **CLAIREMENT** indiqué, au moyen de lignes blanches, de drapeaux et de poteaux. Les coureurs ne se perdront pas et ne dévieront pas du parcours.

Les **SPECTATEURS pourront facilement s'approcher du parcours**. Les parents et les entraîneurs pourront donc voir une course pratiquement en entier et assister aux cérémonies de remise de prix, qui auront lieu **IMMÉDIATEMENT** après chaque course.

On servira des boissons et de la nourriture, à la cafétéria, située dans l'édifice principal de l'installation d'athlétisme Terry-Fox.

Il faudra planifier le transport de manière à permettre aux équipes et aux athlètes d'arriver à temps pour compléter leur inscription. Les équipes qui arrivent en **AUTOBUS** devront descendre à l'entrée, et le chauffeur devra suivre les instructions pour stationner le véhicule à un autre endroit du parc Mooney's Bay.

REMISES DES PRIX : Après leur course, les athlètes devront se rendre sans délai à la tente des prix, où auront lieu les cérémonies, les remises de prix et la prise de photos. Les cérémonies auront lieu après chaque course, directement à côté de la zone d'arrivée. On suggère aux entraîneurs et aux parents de garder l'équipement de réchauffement dans cette zone, afin de le donner rapidement aux coureurs (en cas de pluie ou de température froide).

Défi de course de fond à la capitale pour les écoles secondaire



Parc Mooney's Bay, Ottawa