

CLASSIQUES D'ATHLÉTISME INTÉRIEURS LOUIS-RIEL

Date :

Jeudi, 26 mars : Rencontre #1
 Jeudi, 2 avril : Rencontre #2
 Jeudi, 9 avril : Rencontre #3
 Jeudi, 16 avril : Rencontre #4
 Jeudi, 23 avril : Rencontre #5

Dates pour l'intermédiaire :

Mardi, 28 avril : Rencontre #1
 Mardi, 19 mai : Rencontre #2

Déclaration d'équipe

Toutes les rencontres ont une limite d'inscription maximale de 400 athlètes. Les entraîneurs doivent déclarer leur intention de participer aux rencontres, à compter du 17 février, en indiquant la meilleure estimation du nombre d'athlètes participants. Plus d'informations dans la section «Déclaration de l'équipe» de ce document. Gardez à l'esprit que toutes les rencontres atteignent leur capacité maximale très rapidement!



À propos du Défi...

À l'aube de sa 15e saison, les «Classiques d'athlétisme intérieurs Louis-Riel» (anciennement connues sous le nom de «Série d'athlétisme du Dôme») ont largement contribué à rendre la région d'Ottawa et de l'Est de l'Ontario des puissances majeures dans la province de l'Ontario. De plus, les Classiques jouent un rôle important dans le recrutement, le maintien et l'inspiration de la nouvelle énergie issue de ces succès. En proposant notre «sport d'extérieur dans un monde intérieur» au début et à l'imprévisible saison du printemps, les programmes établis ainsi que les nouvelles équipes scolaires se voient confier un défi hebdomadaire fiable pour lancer une saison réussie. Les Classiques ne consistent pas à gagner en début de saison, mais à initier les athlètes à de nouvelles compétences afin qu'ils puissent apprendre et prendre confiance en eux pour relever les nombreux défis physiques du sport. L'environnement du Dôme permet aux entraîneurs d'amener leurs athlètes à participer à des rencontres et à en apprendre davantage sur le sport avec la certitude de pouvoir travailler à l'accomplissement des objectifs sans interférence due aux mauvaises conditions météorologiques. Les Classiques ont maintenant pris de l'ampleur au point que toutes les rencontres répondent à la capacité maximale autorisée. C'est un excellent moyen de vous préparer pour la saison extérieure et de renforcer la confiance, la fierté et la chimie de votre équipe.



PRÉCISIONS D'INSCRIPTIONS : ÉPREUVES DE PISTE

- Une école peut inscrire jusqu'à HUIT (8) INSCRIPTIONS par sexe / divisions.
- Vous ne pouvez pas surclasser un athlète à une catégorie plus vieille en âge. Les athlètes doivent seulement participer dans leur division respective, basée sur leur année de naissance.
- Limite d'inscription de TROIS (3) ÉQUIPES DE RELAIS par sexe / divisions.
- Si une école inscrit plus d'athlète que le nombre permis, seulement les premiers huit athlètes (selon l'ordre alphabétique) seront inscrits à l'épreuve. Aucune substitution permise le jour de la rencontre. Même procédure pour les équipes de relais.
- À noter : Aucun temps de performance requis. Toutes les épreuves de piste seront agencées de façon alléatoire.

PRÉCISIONS D'INSCRIPTIONS : ÉPREUVES DE CONCOURS

- Une école peut inscrire jusqu'à QUATRE (4) INSCRIPTIONS par sexe / divisions.
- Vous ne pouvez pas surclasser un athlète à une catégorie plus vieille en âge. Les athlètes doivent seulement participer dans leur division respective, basée sur leur année de naissance.
- Si une école inscrit plus d'athlète que le nombre permis, seulement les premiers quatre athlètes (selon l'ordre alphabétique) seront inscrits à l'épreuve. Aucune substitution permise le jour de la rencontre.

JAVELOT - SE DÉROULANT À L'EXTÉRIEUR

L'épreuve aura lieu, à l'extérieur, seulement si la météo le permet! SVP, amenez vos propres javelots extérieur. Le poids doit respecter les règlements d'OFSSA. Il n'y aura aucune pesée d'engin, cependant, nous nous réservons le droit de refuser des engins «douteux»! **HABILLEZ-VOUS SELON LA MÉTÉO!** Si nous lançons à depuis le gazon, les crampons seront acceptés. Soyez prêts à lancer à partir d'une zone asphaltée!

LANCER DU POIDS - SE DÉROULANT À L'INTÉRIEUR

L'épreuve aura lieu à l'intérieur. Nous fournirons tous les engins!

Hauteurs de départ, normes de distances minimales

Afin de compléter les épreuves de concours selon l'horaire de la rencontre, une hauteur minimale de départ et des distances minimales de saut et de lancers sont nécessaires pour valider la mesure. Veuillez consulter le tableau de distance des règles de compétition à cet effet. Nous mesurerons toujours le premier essai en sauts et lancers horizontaux. Par la suite, la mesure minimale devra être atteinte afin d'obtenir un résultat.

SUIVEZ CES CINQ (5) ÉTAPES FACILES AFIN DE PARTICIPER :

1. Envoyez-nous une «demande de participation» avec le nom de votre école pour une compétition particulière ou pour plusieurs rencontres à la fois. Indiquez très clairement la / les rencontre(s) et la (les) date(s) spécifiée(s), ainsi que le nombre d'athlètes que vous allez amener à chaque rencontre (+/- 5 athlètes / meilleure estimation). **COURRIEL : SEBASTIEN.LALONDE@CEPEO.ON.CA**
2. Fournissez-nous les adresses courriels de votre personnel d'entraîneurs afin d'accroître les options de communication (numéro de téléphone portable).
3. Nous vous informerons rapidement de l'acceptation de votre école à la ou aux rencontres demandées ou nous vous donnerons d'autres options d'inscription si la rencontre demandée est complète - selon le nombre maximum d'inscriptions atteint.
4. Nous vous enverrons ensuite les étapes nécessaires pour compléter vos inscriptions à la compétition. Vous pouvez consulter votre liste d'inscription en-ligne et apporter les modifications nécessaires jusqu'à la fin de la date limite.
5. Venez au dôme, payer les frais d'inscription et participer!

ÉTAPE I : ENVOYEZ VOTRE «DEMANDE DE PARTICIPATION».

- Envoyez un courriel à SEBASTIEN.LALONDE@CEPEO.ON.CA et spécifiez la (les) rencontre (s) à laquelle (s) votre école souhaite participer et indiquez votre «meilleure estimation» du nombre de participants de votre école. Vous pouvez demander la participation à toutes les rencontres ou seulement celles qui fonctionnent avec la planification de votre horaire scolaire.
- **L'objet de votre courriel devrait lire «Demande de participation : MON ÉCOLE»**
- Nous vous enverrons une confirmation d'acceptation de votre équipe pour chaque rencontre spécifique et la taille de votre équipe.
- La taille réelle de l'équipe pour la compétition peut varier de (+/-) 5 athlètes sans conséquences. Lorsque la taille réelle de l'équipe varie de plus de 5 athlètes, les organisateurs se réservent le droit d'imposer des frais d'inscription minimaux ou de refuser les inscriptions dépassant la taille de l'équipe acceptée.

LES DEMANDES DE PARTICIPATIONS DÉBUTENT LE 17 FÉVRIER

- Les demandes sont acceptées sur la base du «premier arrivé» jusqu'à ce que chaque rencontre soit complète. Toutes les compétitions ont une capacité maximale de 400 athlètes. Encore une fois, toutes les compétitions ont atteint leur maximum d'inscriptions l'année dernière! Il est grandement conseillé aux entraîneurs de signaler immédiatement toute annulation de participation afin qu'une autre école puisse en profiter. Envoyez-nous un courriel avec tout changement,

annulation ou réduction significative du nombre de participants à une rencontre afin que d'autres puissent être invités.

- Lorsqu'une école envoie une demande de participation à une rencontre qui est déjà au maximum, elle sera informée par courriel qu'elle se trouve sur une liste d'attente. Le courriel peut également suggérer de participer à une autre date de rencontre pour laquelle il reste encore de la place. Si vous souhaitez participer à une compétition dans moins de six (6) jours, veuillez nous appeler directement au 613.590.2233 (demandez pour Seb Lalonde) pour savoir s'il y a de la place pour votre équipe.

ÉTAPE 2 : Lire les étapes d'inscriptions via le courriel reçu

- Les écoles confirmées à la rencontre recevront un courriel sur les étapes nécessaires au sujet du processus d'inscription en-ligne.
- Si votre école a été acceptée mais n'a pas reçu le courriel d'informations des étapes d'inscriptions à moins de deux (2) semaines avant la rencontre, veuillez nous contacter immédiatement.

ÉTAPE 3 : Inscrivez-vous!

AUCUNE INSCRIPTIONS VIA COURRIEL, TÉLÉPHONE OU FAX!

Les entraîneurs doivent utiliser TRACKIE.COM pour s'inscrire. Si c'est votre première fois, créez un compte, trouvez la compétition à laquelle vous souhaitez vous inscrire, entrez votre liste d'athlètes, puis faites vos inscriptions. Pour les entraîneurs ayant déjà utilisé Trackie, connectez-vous et trouvez la rencontre à laquelle vous souhaitez vous inscrire, ajustez votre liste d'athlètes (si nécessaire) et faites vos inscriptions.

APPELEZ ou ENVOYEZ NOUS UN COURRIEL si vous avez des difficultés avec votre inscriptions d'équipe.

RAPPEL:

Épreuves de piste: **Limite de huit (8) athlètes par épreuve (par sexe / division)**
AUCUN SURCLASSEMENT!

Épreuves de concours: **Limite de quatre (4) athlètes par épreuve (par sexe / division)**
AUCUN SURCLASSEMENT!

Tous les athlètes doivent être inscrits et supervisés par [leur entraîneur d'école](#).

- **6.00\$** par athlète par épreuve. **10.00\$** par équipe de relais. **(Frais maximum par école : 500.00\$)**
- **POUR TOUTE QUESTION : SEBASTIEN.LALONDE@CEPEO.ON.CA**
- **Les dates limites d'inscription seront toujours le lundi (23h59) avant la date de la rencontre de la même semaine, à l'exception de la rencontre #4 du 16 avril qui sera le mardi, 14 avril (23h59).**

- **ÉTAPE 4 : Vérification des inscriptions (en-ligne)**

...apporter toute modification jusqu'à l'heure limite.

- **ÉTAPE 5 : Venez au dôme, payer vos frais de participation et participer**

11h00 - Arrivée des équipes : Le dôme ouvre ses portes - période d'échauffement initiale.

Installez vous au terrain #1

11h40 - Rencontre des entraîneurs (à la ligne d'arrivée)

12h05 - Début de la rencontre

- Les frais d'inscription doivent être payés lorsque l'équipe arrive au dôme, le jour de la rencontre. Les chèques scolaires et les espèces seront acceptés. Les reçus seront fournis à ce moment.

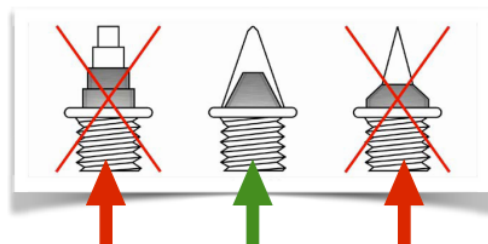
FRAIS PAYABLES À : «ESP LOUIS-RIEL»

RÈGLEMENTS DE LA RENCONTRE

POUR TOUTES ÉPREUVES DE PISTE

- **Chaussures à crampons**

Seules les pointes «CONE», 6 mm maximum seront autorisées. Veuillez mettre les pointes les plus courtes possibles dans vos chaussures. Tous les crampons seront examinés à la ligne de départ et, s'ils ne sont pas approuvés, vous ne pourrez pas courir. La piste est de la meilleure qualité et il n'ya pas de pluie dans le dôme! Nous inspecterons également les crampons à la table d'inscription à la compétition. Des pointes de remplacement seront disponibles à l'achat. Ces pointes sont également accepter sur toutes les pistes d'athlétisme. Le coût est de 5,00 \$ par paire de crampons.



- **Uniforme/Camisole d'équipe**

Les participants doivent faire le port d'une camisole ou *t-shirt* de leur école. Les membre d'une équipe de relais doivent tous porter la même camisole ou *t-shirt*.

ÉPREUVES DE PISTE

- **Pour toutes les épreuves de piste**, l'ordre des épreuves débutera avec les filles (Novice-Junior-Senior) suivi par les garçons (Novice-Junior-Senior) - à moins d'avis contraire (ex.: les haies)
- **Le départ** : Aucun faux départ! Le tout en résultera en disqualification de l'athlète.
- **100m & haies (sprint)** : départ à quatre (4) points d'appuis est obligatoire (avec ou sans blocs).

- **200m** : Seulement quatre (4) couloirs - En raison de la popularité de l'épreuve et pour assurer le bon roulement de la rencontre, les 200m auront un départ incurvé («*waterfall start*»). Maximum de huit (8) athlètes par vague. Nous l'avons souvent fait auparavant et cela produit un excellent esprit de compétition entre les coureurs et de bons résultats
- **400m** : Nous pouvons choisir de mener la course en utilisant un (1) départ avec départ incurvé. Tout comme pour les 200m, nous l'avons souvent fait auparavant et cela produit un excellent esprit de compétition entre les coureurs et de bons résultats. Nous placerons 8 à 12 coureurs dans chaque course en fonction de l'âge et du sexe.
- **Blocs de départ** : Seront seulement utilisés pour les **100m** et les **épreuves de haies (sprint)**. Selon le nombre d'inscription, nous pourrions que les permettent pour la division Senior.
- **300m Haies** (aucun 400m Haies).
Les trois (3) divisions, incluant les Seniors, feront le 300m haies. La hauteur des haies sera conforme aux lignes directrices d'OFSAA, et ce, pour chacune des divisions.
- **Steeplechase (1500m)** : Il y aura 4 barrières par tour et aucun saut d'eau. Les barrières seront d'une hauteur de 76cm (30po) pour toutes les divisions (Filles Open & Garçons Open.) C'est une excellente occasion d'initier vos athlètes à l'événement.
- **Relais**
 - **4x100m** se déroulera en couloirs.
 - **4x400m & Relais Medley** seront exécutés à partir d'un départ incurvé. Nous pourrions y mettre plus de 8 équipes par vague selon l'âge et les capacités physiques des athlètes.

CONCOURS

Saut en longueur / Triple saut - Tous les participants auront droit à trois (3) essais. L'utilisation de marques de craie et de ruban adhésif («*masking tape*») n'est PAS autorisée sur la piste. Du ruban adhésif à conduit («*Duct Tape*») et du ruban isolant («*Electrical Tape*») conviennent parfaitement. Veuillez noter les normes de mesure minimales ci-dessous.

Lancers - Tous les participants auront droit à trois (3) essais. Le poids des engins sera conforme aux règles d'OFSAA. Les écoles doivent apporter leur propre javelot. Nous vous fournirons les poids ou vous pouvez apporter les vôtres. Veuillez noter les normes de mesure minimales ci-dessous.

PROTOCOLES DE MESURE

HAUTEUR MINIMALE DE DÉPART ET NORMES DE DISTANCE MINIMUM

	TOUTES les filles	Garçons Novice / Junior	Garçons Senior
Hauteur	1.20m (par 5cm)	1.40m (par 5cm)	1.40m (par 5cm)
Perche	2.20m (by 10cm)	2.40m (par 10cm)	2.40m (par 10cm)

Longueur	3.75m	4.75m	5.25m
Triple Saut	7.75m	8.25m	10.25m
Lancer du poids	5.60m	10.00m	10.00m
Lancer du javelot	18.00m	25.00m	25.00m

Tous les lancers, saut en longueur et triple saut

La distance minimale dans le tableau doit être dépassée pour obtenir une mesure officielle. Pour les distances inférieures aux minimums, les athlètes recevront une estimation verbale.

Sauts verticaux (Voir le tableau ci-dessus pour les hauteurs d'ouverture)

Perche : La barre augmente de 10 cm jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 5 participants, ensuite par 5 cm.

Hauteur : La hauteur de la barre augmente de 5 cm jusqu'à ce qu'il reste 5 participants, ensuite par 3 cm.

RÈGLEMENTS DU DÔME

- **AUCUNE** nourriture sur la piste ou sur les terrains.
- **AUCUNE** gomme à l'intérieur du dôme.
- **L'EAU** est le seul breuvage permis sur la piste et sur les terrains.

Les équipes qui ne se conforment pas aux règles du dôme seront invitées à se déplacer à l'entrée du dôme.

26 mars - Rencontre #1

Horaire sur la piste débute à 12h05

Ordre d'épreuve

Relais 4x100m	Filles suivies des Garçons
1500m*	Filles suivies des Garçons
Haies	80mH - FN/FJr
	100mH - FSr/GN/GJr
	110mH - GSr
100m	Filles suivies des Garçons
800m	Filles suivies des Garçons
3000m*	Filles suivies des Garçons
Relais 4x400m	Filles suivies des Garçons

*Selon le nombre d'inscriptions, les divisions pourraient être combinées dans la même vague.

Concours - Débutent à 12h25

Perche	Filles suivies des Garçons
Longueur	Filles suivies des Garçons
Poids	Garçons suivis des Filles

2 avril - Rencontre #2

Horaire sur la piste débute à 12h05

Ordre d'épreuve

Relais 4x100m	Filles suivies des Garçons
1500m*	Filles suivies des Garçons
Haies	80mH - FN/FJr
	100mH - FSr/GN/GJr
	110mH - GSr
100m	Filles suivies des Garçons
800m	Filles suivies des Garçons
200m**	Filles suivies des Garçons
3000m*	Filles suivies des Garçons
Relais 4x400m	Filles suivies des Garçons

*Selon le nombre d'inscriptions, les divisions pourraient être combinées dans la même vague.

**200m : RAPPEL : Départ incurvé. Maximum de 8 athlètes par vague.

Concours - Débutent à 12h25

Perche	Filles suivies des Garçons
Longueur	Filles suivies des Garçons
Poids	Garçons suivis des Filles

9 avril - Rencontre #3

Horaire sur la piste débute à 12h05

Ordre d'épreuve

1500m Steeple*	Filles suivies des Garçons
Relais 4x100m	Filles suivies des Garçons
200m**	Filles suivies des Garçons
800m	Filles suivies des Garçons
300m Haies	Filles suivies des Garçons
100m	Filles suivies des Garçons
400m	Filles suivies des Garçons
Relais Medley (6x200m)	Open-Co-Ed

*Selon le nombre d'inscriptions, les divisions pourraient être combinées dans la même vague.

**200m : RAPPEL : Départ incurvé. Maximum de 8 athlètes par vague.

NB: 1500m Steeple est «Open»

Concours - Débutent à 12h25

Triple Saut	Filles suivies des Garçons
Hauteur	Filles suivies des Garçons
Poids	Filles suivies des Garçons
Javelot	Garçons suivis des Filles
Perche	Garçons suivis des Filles

16 avril - Rencontre #4

Horaire sur la piste débute à 12h05

Ordre d'épreuve

Relais 4x100m	Filles suivies des Garçons
1500m*	Filles suivies des Garçons
200m*	Filles suivies des Garçons
Haies	80mH - FN/Fjr 100mH - FSr/GN/Gjr 110mH - GSr
100m	Filles suivies des Garçons
400m	Filles suivies des Garçons
800m	Filles suivies des Garçons
3000m*	Filles suivies des Garçons
4x400m Relay	Filles suivies des Garçons

*Selon le nombre d'inscriptions, les divisions pourraient être combinées dans la même vague.

**200m : RAPPEL : Départ incurvé. Maximum de 8 athlètes par vague.

Concours - Débutent à 12h25

Perche	Filles suivies des Garçons
Longueur	Filles suivies des Garçons
Poids	Garçons suivis des Filles
Hauteur	Garçons suivis des Filles

23 avril - Rencontre #5

(Rencontre ouvertes aux athlètes de l'intermédiaire ET du secondaire)

Horaire sur la piste débute à 12h05

Concours - Débutent à 12h25

Ordre d'épreuve

1500m Steeple*	Filles (O) suivies des Garçons (O)	Longueur	Filles suivies des Garçons
Relais 4x100m	Filles suivies des Garçons	Poids	Filles suivies des Garçons
200m**	Filles suivies des Garçons	Perche	Garçons suivis des Filles
800m	Filles suivies des Garçons		
300m Haies	Filles suivies des Garçons		
100m	Filles suivies des Garçons		
400m	Filles suivies des Garçons		
Relais Medley (400m - 200m - 200m - 400m)	Filles (O) suivies des Garçons (O)		

*Selon le nombre d'inscriptions, les divisions pourraient être combinées dans la même vague.

**200m : RAPPEL : Départ incurvé. Maximum de 8 athlètes par vague.

NB: Le 1500m Steeple, le 300m haies et la perche sont des épreuves réservées aux athlètes du secondaire seulement.

DÉFI D'ATHLÉTISME INTÉRIEUR LOUIS-RIEL

Les rencontres du 28 avril et du 19 mai sont réservées pour les élèves de l'intermédiaire seulement.

Entraîneurs de l'intermédiaires - c'est une excellente occasion d'amener et de mettre au défi vos élèves en vue de la préparation de votre championnat scolaire!

28 avril & 19 mai

Horaire Piste : Départ à 11h30

Ordre des épreuves

200m	Filles suivies des Garçons
1500m *	Filles suivies des Garçons
80m haies	Filles suivies des Garçons (28in/71cm)
100m	Filles suivies des Garçons
400m	Filles suivies des Garçons
4x100m	Filles suivies des Garçons

Épreuves de concours - 11h45

Longueur	Garçons suivies des Filles
Poids	Filles suivies des Garçons

*1500m: Épreuve «Open». Selon le nombre d'inscriptions, les divisions pourraient être combinées dans la même vague.