

# Compétition PFBS du souvenir

Organisée par le club d'athlétisme Epsilon de Mont-Tremblant

Samedi 09 novembre 2024



## Document technique



Samedi 09 novembre 2024

Centre sportif de Mont-Tremblant

634 boul. du Dr Gervai, Mont-Tremblant

## Document technique

### Introduction

Le club d'athlétisme Epsilon Mont-Tremblant organise sa 2e édition d'une compétition régionale intérieure du style LPFBS (Les Premières Foulées Bruny Surin) mise de l'avant par Athlétisme Québec. Cette compétition s'adresse à tous les jeunes de 5 à 13 ans (âge au 31 décembre 2024), soit les catégories Coccinelle (5-7 ans), Colibri (8-9 ans), Minime (10-11 ans) et Benjamin (12-13 ans). Elle consiste en 4 épreuves d'athlétisme pour tous (quadrathlon) : une course de sprint, une course d'endurance, un saut en longueur sans élan et un lancer du ballon lesté.

### Informations générales

- La compétition se déroulera dans le nouveau gymnase double de Mont-Tremblant qui permet de courir une distance de 125 mètres autour du terrain et de 40 m en ligne droite.
- Installations :
  - Toilettes et vestiaires. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de perte ou de vol.
  - Abreuvoirs
  - Gradins avec une capacité de 226 personnes
  - Chronométrage électronique
  - Stationnement gratuit sur le site et tout près



### Organismes responsables

- Le club d'athlétisme de Mont-Tremblant
- Athlétisme Québec

### Responsables de la compétition

- Directeur de la compétition et directeur technique : Philippe Bouchard, entraîneur-chef du club Epsilon, assisté de Philippe Ouimet, entraîneur.
- Responsable du chronométrage électronique (Lynx) et des résultats: Sébastien Lalonde, CS Timing Solutions
- Responsable des inscriptions : Philippe Bouchard et Sébastien Lalonde
- Premiers soins : Philippe Bouchard

### Règles générales

- Tous les participants doivent faire toutes les épreuves prévues à leur catégorie d'âge.
- Sprint et endurance : départs debout
- Saut en longueur sans élan
  - La mesure se fait derrière le talon le plus près de la ligne d'élan
  - 2 sauts, nous inscrivons le meilleur des deux
- Lancer du ballon lesté:
  - 2 lancers, nous inscrivons le meilleur des deux
  - Les lancers se font à une main comme le lancer du poids, mais sans élan. Nous avons fait ce changement par mesure de sécurité, d'espace, de bruit et de protection des installations. Les ballons utilisés seront ceux-ci :



### Déroulement

- L'horaire détaillé provisoire de la compétition est présenté plus bas.
- Les épreuves seront annoncées au microphone quelques minutes avant le départ.

### Médailles individuelles et trophée du meilleur club

- Il y aura des médailles individuelles pour les 3 meilleures filles et les 3 meilleurs gars de chaque catégorie d'âge.
- Chaque épreuve individuelle réalisée par un participant, donnera des points selon sa position. Le total des points accumulés lors des 4 épreuves déterminera les vainqueurs individuels et le club ayant le plus grand total de points sera le club vainqueur.
  - 1<sup>ère</sup> position : 10 points
  - 2<sup>e</sup> position : 9 points
  - 3<sup>e</sup> position : 8 points
  - 4<sup>e</sup> position : 7 points
  - 5<sup>e</sup> position : 6 points
  - 6<sup>e</sup> position : 5 points
  - 7<sup>e</sup> position : 4 points
  - 8<sup>e</sup> position : 3 points
  - 9<sup>e</sup> position : 2 points
  - 10<sup>e</sup> position et suivantes : 1 point

### Programmation

Coccinelle (nés en 2017, 2018 ou 2019) : 30 m, 2¼ tours (275 m), saut en longueur sans élan, lancer du ballon (0,9 kg)

Colibri (nés en 2015 ou 2016) : 30 m, 3¼ tours (400 m), saut en longueur sans élan, lancer du ballon (1,8 kg)

Minime (nés en 2013 ou 2014) : 30 m, 4¼ tours (525 m), saut en longueur sans élan, lancer du ballon (F : 2,7 kg; H :3,6 kg)

Benjamin (nés en 2011 ou 2012) : 30 m, 5¼ tours (650 m), saut en longueur sans élan, lancer du ballon (F : 4,5 kg; H : 5,4 kg)

\*\* les distances de course d'endurance sont approximatives

### Inscriptions en ligne

- Modalité d'inscription : Les inscriptions se font en ligne en utilisant le lien suivant : <https://athleticsreg.ca/#!/events/competition-pfbs-du-souvenir-de-mont-tremblant>
- La période d'inscription en ligne se termine le mercredi 06 novembre 2024 à minuit
- Aucune inscription sur place le jour de la compétition
- Coût d'inscription : 18\$ par participant. Le paiement se fait sur place, le matin même, en argent comptant seulement, entre 8h00 et 9h00. Pour les membres affiliés à Athlétisme Québec, il y a une réduction de 3\$, c'est donc 15\$.
- Maximum d'inscriptions. Pour les coccinelles : 30 (15 filles et 15 gars). Pour les autres catégories : 40 jeunes par catégorie (20 filles et 20 gars); nous fermerons les inscriptions quand nous atteindrons la capacité maximale totale de 150 jeunes.
- Remboursement : aucun remboursement ne sera possible

### Horaire provisoire

Heure	Coccinelles	Colibris	Minimes	Benjamins
8h00	Récupération des numéros de dossards (à épingler en avant)			
8h45	Présentation des équipes et message d'accueil			
9h00	Préparation des vagues de sprint (5 vagues : 2F +3 H)	Réchauffement (Tabata)		
9h15	Sprint 30 m F et H	Préparation des vagues de sprint (10 vagues : 5F + 5H)	Longueur sans élan F et H	Ballon F et H F : 4,5 kg et H : 5.4 kg
9h45	Ballon 0,9 kg F et H	Sprint 30 m F et H	Préparation des vagues de sprint (10 vagues : 5F + 5H)	Longueur sans élan F et H
10h15	Longueur sans élan F et H	Ballon 1,8 kg F et H	Sprint 30 m F et H	Préparation des vagues de sprint (6 vagues : 4F + 2H)
10h45	Préparation des vagues d'endurance	Longueur sans élan F et H	Ballon F et H F : 2,7 kg et H : 3,6 kg	Sprint 30 m F et H
11h15	Endurance 2¼ tours (environ 275 m) F et H	Préparation des vagues d'endurance	Pause	Pause
11h30	Pause	Endurance 3¼ tours (environ 400 m) F et H	Préparation des vagues d'endurance	Pause
11h45	Pause	Pause	Endurance 4¼ tours (environ 525 m) F et H	Préparation des vagues d'endurance
12h00	Pause	Pause	Pause	Endurance 5¼ tours (environ 650 m) F et H
12h30	Finales de sprint*** (8 vagues, 5 meilleurs) : Coccinelles/ Colibris/Minimes/Benjamins (F puis H) *Seulement si nous n'avons pas de retard. *Ces finales ne comptent pas pour les points.			
13h00	Remise des médailles et du trophée du meilleur club			

Merci à nos commanditaires : Ville de Mont-Tremblant, Harkins Inc., Loisirs Laurentides, Club Richelieu

### Informations

Pour toute information, questions ou commentaires : [epsilontremblant@gmail.com](mailto:epsilontremblant@gmail.com)

Pour suivre les informations courantes de la compétition : <https://www.facebook.com/groups/2397875767179309>