

14e championnat d'athlétisme intermédiaire du CSDCEO
Installations d'athlétisme Terry Fox
2960 promenade Riverside sud, Ottawa (Mooney's Bay)
Le mercredi 28 mai 2025 9h10 à 15h00

Voici le document technique d'informations et l'horaire pour notre 14e championnat d'athlétisme intermédiaire du CSDCEO.

VEUILLEZ LIRE CE DOCUMENT AVEC ÉNORMÉMENT D'ATTENTION CAR IL POSSÈDE BEAUCOUP D'INFORMATIONS.

1. **ÉPREUVES** : Sachez que seuls les crampons d'ATHLÉTISME sont acceptés (max. de 7mm)...ou des espadrilles bien entendu.

Courses	Relais	Lancers	Sauts
100m 200m 400m 800m 1200m	4 x 100m filles 7e 4 x 100m gars 7e 4 x 100m filles 8e 4 x 100m gars 8e	Lancer de la balle (« softball » classique) Lancer du poids (Filles 3kg / Gars 4kg)	Saut en hauteur Saut en longueur Triple saut

*** N.B. Vous devez inscrire vos élèves de la 7e année nés en 2011 dans la catégorie des 8e.**

2. **NOMBRE D'ATHLÈTES PAR ÉPREUVE PAR ÉCOLE PAR NIVEAU PAR SEXE :**

- **Veillez noter que la/ le même athlète peut seulement s'inscrire à un MAXIMUM de trois (3) épreuves individuelles (3 épreuves individuelles + le relais 4x100m).**

Écoles	Élèves 2024	Élèves 2025	Nombre d'athlètes par épreuve par école par niveau par sexe
Le Relais	69	66	1 athlète
Casselman	265	284	5 athlètes
Cornwall	219	196	3 athlètes
Embrun	243	251	4 athlètes
Hawkesbury	180	164	3 athlètes
L'Escale	352	348	6 athlètes
Plantagenet	163	185	athlètes

3. **INSCRIPTIONS :**

La date limite pour les inscriptions pour CS Timing Solutions sera le mardi 20 mai à 16h00. AUCUN changement ne sera accepté après cette date.

4. **\$\$\$:**

Les frais pour défrayer les divers coûts associés à ce championnat seront divisés équitablement selon votre nombre d'élèves...

Vous devez libeller votre chèque à l'ordre de « École intermédiaire catholique Pavillon de Plantagenet ». J'enverrai une copie de toutes les dépenses à titre de factures/reçus. Coûts exacts à venir...mais voici les coûts connus (ou ceux de 2024 si je n'ai pas encore eu de réponse des fournisseurs) :

Dépenses	Montant (\$) <u>2024</u>	% de <u>toutes</u> les dépenses par école en 2024	Coût par école pour le <u>TOTAL</u> des dépenses (2024)
Photo finish (CS Timing Solutions)	847.50\$	Le Relais : 4.6%	105.02\$
Services 1er soins <i>(+ dépenses si nécessaires : ruban athlétique, bandages triangulaires, pansements, etc.)</i>	248.60\$	Plantagenet : 10.9%	249.50\$
Complexe Terry Fox	718.56\$	Hawkesbury : 12.1%	276.24\$
Rubans (« top 3 »)	N/A (achetés pour 2024)	Cornwall : 14.7%	335.60\$
<u>475 numéros de dossards + épinglettes</u> ("safety pins")	N/A (achetés pour 2024)	Embrun : 16.4%	374.41\$
Total :	<u>2025 = ??? \$</u>	Casselman : 17.7%	404.09\$
		L'Escale : 23.6%	538.79\$

5. HORAIRE :

Les épreuves sont divisées en deux catégories :

1. *Épreuves sur piste (courses)*
2. *Épreuves sur pelouse (concours)*

***** Les athlètes qui participent à une épreuve sur pelouse MAIS que leur course se voit annoncée pendant cette même épreuve de pelouse DOIVENT IMMÉDIATEMENT ET IMPÉRATIVEMENT se rendre à leur course. Ces athlètes avertissent simplement les responsables de l'épreuve de pelouse (sauts ou lancers) afin de pouvoir poursuivre leur épreuve après la course. L'athlète qui rate sa course ne pourra pas la reprendre.**

6. DÎNER (il y a peut-être un casse-croûte sur les lieux mais c'est très dispendieux) :

Il n'y aura pas de pause officielle pour le dîner. Chaque athlète est responsable d'apporter un dîner nutritif et de manger à un temps propice.

7. OFFICIELS : les enseignants-accompagnateurs ont aussi des responsabilités...

Il y aura une réunion des officiels (enseignant.e.s) qui auront été désignés auparavant à **9h10** à la ligne d'arrivée. Les épreuves débuteront vers **9h30** pour se terminer vers **14h45** si tout va bien! La fin de la journée est prévue pour **15h00**.

8. POINT DE RASSEMBLEMENT ET DISTRIBUTION DES NUMÉROS DE DOSSARDS :

Dès votre arrivée, un représentant de votre école devrait venir me voir pour que je vous donne vos numéros de dossard. Par la suite, votre école s'installera à un point de rassemblement dans les estrades (**tentez de ne pas prendre trop de place en largeur**) et vous pourrez distribuer les numéros de dossard à vos élèves.

**** Un rappel que chaque école doit apporter des sacs à ordures pour aider à ramasser les déchets en fin de journée.**

9. REMISE DES RUBANS :

Comme c'est le cas depuis quelques années maintenant, on ne remet plus les rubans lors de la journée même... Au lieu, je vous ferai parvenir les rubans (« top 3 » à compter de cette année) pour vos athlètes via le courrier interne du CSDCEO.

10. ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS QUI ACCOMPAGNENT LES PARTICIPANT.E.S :

Lors de la réunion de **9h10 (à la ligne d'arrivée)**, les enseignantes et les enseignants qui accompagnent les athlètes se verront assigner une tâche que vous trouverez ci-dessous. Si possible, j'aimerais assigner les mêmes écoles aux mêmes épreuves que l'année dernière afin d'avoir un bon déroulement car vous êtes des expertes et experts!! ;) **Pour les élèves « bénévoles », prière d'assigner de bons élèves (leaders/responsables) qui ne participeront pas à cette journée.**

<u>Tâches</u>	<u>Personnes & écoles responsables</u>	<u>Nombre de personnes</u>
Officiel et assistant	D. Belle-Isle (+ 1 élève) ✓	1 adulte + 1 élève
Départ (fusil de départ)	Michel Gauthier ✓	1 adulte
Départ/arrivée (piste)	Martin Hughes ✓	1 adulte
Photo-finish	CS Timing Solutions	2 employés
Saut hauteur (ESCC)	Eric Morter ✓ Mathieu Charlebois ✓ Julie Masse ?!?	4 adultes + 2 élèves
Saut longueur (ESCRH & ESCE)	Tania Bilodeau ✓ et Martin Lortie ✓ Julie Henri ✓ et Julie Maisonneuve ✓	4 adultes + 2 élèves
Triple saut (ESCRH & ESCLE)	Marc-André Bédard ✓ et Patrick Leblanc ✓, Julie Lauzon ✓ et Magalie Prévost ?	4 adultes
Lancer du poids	Eric Crête ✓ et Jacob Bélanger ✓	2 adultes + 1 élève
Lancer de la balle	André Fournier ✓ Geneviève Labonté ✓	2 adultes + 2 élèves

Championnat d'athlétisme du CSDCEO 2025

Règlements généraux

1. **100m (3 vagues + 2 demi-finales + 1 finale) ET 200m (2 demi-finales + 1 finale) :**

- Maximum de 8 athlètes par course...
 - L'athlète doit demeurer dans son couloir. Il est disqualifié s'il en sort. S'il y a obstruction par un athlète, celui-ci est disqualifié. La course se poursuit quand même sans reprise.
 - 3 vagues : le ou la gagnante de chaque vague + les 13 meilleurs temps iront en demi-finale.
 - Demi-finales : les 2 gagnantes ou gagnants de chaque demi-finale + les 4 autres meilleurs temps iront en finale.
-

2. **400m = 3 finales sections chronométrées**

- Maximum de 8 athlètes par course.
 - L'athlète doit demeurer dans son couloir. Il est disqualifié s'il en sort. S'il y a obstruction par un athlète, celui-ci est disqualifié. La course se poursuit quand même sans reprise.
-

3. **Courses de demi-fond : 800m et 1200m = finales sections chronométrées**

- Maximum de 12 athlètes par course au 800m et 24 athlètes au 1200m
 - Ces courses sont avant tout des courses d'endurance. Départ courbé et l'athlète doit couper vers l'intérieur de la piste (vers le couloir #1 tôt dans sa course). S'il y a obstruction par un athlète, celui-ci est disqualifié. La course se poursuit quand même sans reprise.
-

4. **Relais 4 x 100m. Il y aura quatre (4) finales distinctes; soit une finale par sexe par niveau.**

- Une équipe par école par niveau par sexe donc un maximum de 7 équipes par finale.
 - L'équipe est formée de 4 athlètes du même niveau et du même sexe. Les athlètes doivent demeurer dans leur couloir sinon l'équipe sera disqualifiée. S'il y a obstruction par un ou une athlète, l'équipe sera disqualifiée et la course se poursuit. Le témoin doit être donné et reçu à l'intérieur de la zone de 30m (entre le petit triangle jaune et le dernier gros triangle jaune). **Je vous suggère d'expliquer le fonctionnement du relais à vos élèves car il y a beaucoup de confusion pour la zone d'échange.**
-

5. **Lancer du poids : poids de 3 kg pour toutes les filles et poids de 4 kg pour tous les gars.**

- Pour connaître la longueur du lancer, il faut mesurer à partir du centre de la ligne de lancer (ou encore, le buttoir) jusqu'à la première empreinte faite par le poids dans sa chute.
- Le lancer du poids s'effectue à l'intérieur d'un cercle de 2.10m de diamètre entre deux lignes partant du centre du cercle et s'écartant à 60° à l'avant de la planche de lancement (buttoir).
- Le cercle est divisé en deux moitiés afin de déterminer l'entrée et la sortie de l'athlète. L'athlète doit entrer par l'arrière, effectuer son lancer sans toucher le dessus de la planche avant (buttoir) et ressortir par l'arrière. Si l'athlète commet une erreur, le lancer est annulé.

- Le poids doit être **POUSSÉ** et NON lancé (le poids doit toujours toucher au cou de l'athlète. L'essai est annulé si une partie du corps de l'athlète touche l'extérieur de la partie avant du cercle.
 - TOUS les athlètes ont droit à trois (3) essais. PAS de finale.
-

6. **Lancer de la balle («softball» classique) - épreuve qui simule le lancer du javelot.**

- Les deux seuls règlements sont : i) lancer avec une seule main; ii) de ne pas traverser la ligne blanche;
 - TOUS les athlètes ont droit à trois (3) essais. PAS de finale.
-

7. **Saut en hauteur**

- Tout genre de saut est accepté à condition que le saut soit effectué **d'UN (1) SEUL PIED**.
- Si l'athlète touche ou passe sous la barre ou encore la fait tomber, ceci compte pour un essai. Si la barre tombe après que l'athlète ait quitté le matelas, le saut est bon.
- L'athlète a droit à trois (3) essais (**ou DEUX s'il y a trop d'athlètes!**) à chaque nouvelle hauteur. Si l'athlète rate ses 3 (ou 2) essais à une même hauteur, l'athlète est éliminé.

Hauteurs initiales :
*Filles 7e = 1m05 / *Gars 7e = 1m10
*Filles 8e = 1m10 / *Gars 8e = 1m20

**La barre montera de 5cm à la suite de chaque réussite jusqu'à 1m35 (1m50 pour les gars 8e).
Par la suite, on montera la barre de 3cm.**

8. **Saut en longueur (avec course d'appel)**

- L'aire de saut comprend une piste d'appel, une planche de départ et une fosse de réception.
 - Pour connaître la longueur du saut, il faut mesurer à partir du centre de la partie avant de la planche de départ jusqu'à la marque la plus rapprochée dans le sable (pied, fesses, mains, etc..)
 - Si l'athlète dépasse la planche de départ dans son élan, l'athlète perd son essai (faute).
 - L'athlète a trois (3) tentatives. Le meilleur saut comptera.
 - TOUS les athlètes ont droit à trois (3) essais. PAS de finale.
-

9. **Triple saut (avec course d'appel)**

- Option A
 - L'athlète saute deux fois de suite sur le pied droit, une fois sur le pied gauche pour atterrir à deux pieds dans le sable.
- Option B
 - L'athlète saute deux fois de suite sur le pied gauche, une fois sur le pied droit pour atterrir à deux pieds dans le sable.
- Si l'athlète dépasse la planche de départ dans son élan, l'athlète perd son essai (faute).
- L'athlète a trois (3) tentatives. Le meilleur saut comptera.
- TOUS les athlètes ont droit à trois (3) essais. PAS de finale.

HORAIRE - 14e CHAMPIONNAT D'ATHLÉTISME INTERMÉDIAIRE DU CSDCEO

Le mercredi 28 2025

**** Les crampons de soccer, base-ball, foot-ball sont interdits ****

Grandeur maximum pour les crampons d'athlétisme = 7mm

Horaire des courses		Horaire des concours	
Heure	Épreuves	Heure	Épreuves
9h10	Ligne d'arrivée : rencontre des responsables des épreuves		
9h20	Consignes et explications à tous les participantes et participants		
9h50	200m filles 7e (3 demi-finales)	9h30	Saut en hauteur filles 7e
9h58	200m gars 7e (3 demi-finales)	9h30	Saut en longueur gars 7e
10h06	200m filles 8e (3 demi-finales)	9h30	Triple saut filles 8e
10h14	200m gars 8e (3 demi-finales)	9h30	Lancer du poids gars 8e
10h30	800m filles 7e (2 finales chronométrées)		
10h42	800m gars 7e (2 finales chronométrées)	10h30	Lancer de la balle filles 7e
10h55	100m préliminaire filles 7e (3 vagues)	10h30	Saut en hauteur gars 7e
11h01	100m préliminaire gars 7e (3 vagues)	10h30	Saut en longueur filles 8e
11h07	100m préliminaire filles 8e (3 vagues)	10h30	Triple saut gars 8e
11h13	100m préliminaire gars 8e (3 vagues)		
11h20	800m filles 8e (2 finales chronométrées)		
11h30	800m gars 8e (2 finales chronométrées)	11h30	Lancer du poids filles 7e
11h45	Finale 200m filles 7e	11h30	Lancer de la balle gars 7e
11h48	Finale 200m gars 7e	11h30	Saut en hauteur filles 8e
11h51	Finale 200m filles 8e	11h30	Saut en longueur gars 8e
11h54	Finale 200m gars 8e		
12h00	Finale 1200m(1 section) filles 7e		
12h10	Finale 1200m (1 section) gars 7e		

12h20	Demi-finales (2) 100m filles 7e		
12h26	Demi-finales (2) 100m gars 7e	12h30	Triple saut filles 7e
12h32	Demi-finales (2) 100m filles 8e	12h30	Lancer du poids gars 7e
12h38	Demi-finales (2) 100m gars 8e	12h30	Lancer de la balle filles 8e
12h45	400m filles 7e (3 finales chronométrées)	12h30	Saut en hauteur gars 8e
12h57	400m gars 7e (3 finales chronométrées)		
13h09	400m filles 8e (3 finales chronométrées)		
13h21	400m gars 8e (3 finales chronométrées)		
13h28	Finale 100m filles 7e		
13h30	Finale 100m gars 7e	13h30	Saut en longueur filles 7e
13h32	Finale 100m filles 8e	13h30	Triple saut gars 7e
13h34	Finale 100m gars 8e	13h30	Lancer du poids filles 8e
13h40	Finale 1200m (1 section) filles 8e	13h30	Lancer de la balle gars 8e
13h47	Finale 1200m (1 section) gars 8e		
14h10	Cueillette des déchets dans les gradins et sous les gradins		
14h20	Relais 4 x 100m filles 7e (1 finale)		
14h25	Relais 4 x 100m gars 7e (1 finale)		
14h30	Relais 4 x 100m filles 8e (1 finale)		
14h35	Relais 4 x 100m gars 8e (1 finale)		
14h45	Remise des prix aux meilleur.e.s athlètes de la journée (1 athlète/niveau/sexe)		
15h	Fin de la journée et départ des autobus		