Compétition PFBS du souvenir

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

Samedi 14 novembre 2026

Document technique

Centre sportif de Mont-Tremblant

634 boul. du Dr Gervais, Mont-Tremblant

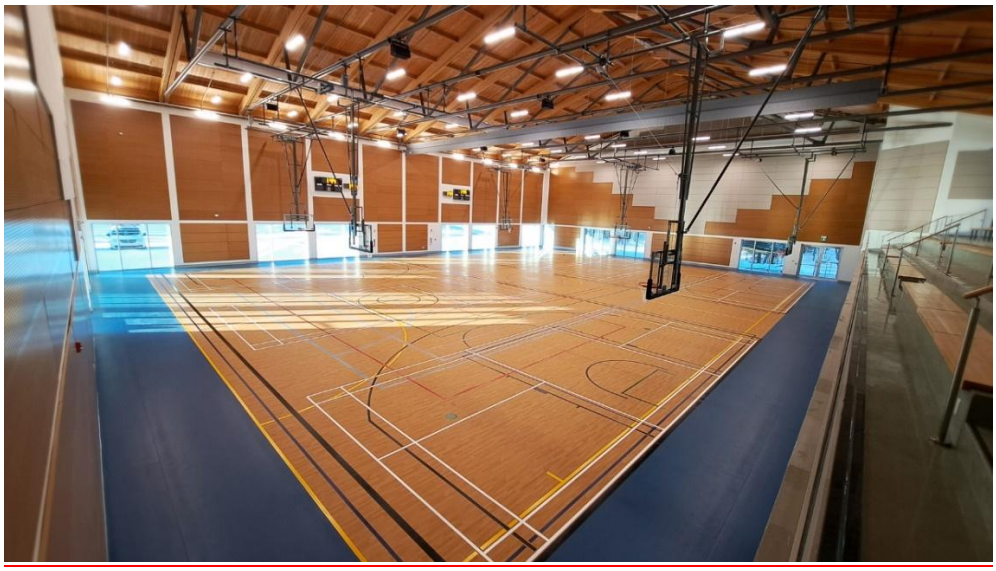
Document technique

Introduction

Le club d'athlétisme Epsilon Mont-Tremblant organise sa 4e édition d'une compétition régionale intérieure du style PFBS (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 2026), soit les catégories Coccinelle (5-7 ans), Colibri (8-9 ans), Minime (10-11 ans) et Benjamin (12-13 ans) et consiste en un quadrathlon (4 épreuves d'athlétisme) pour tous: deux courses, un saut en longueur sans élan et un lancer du poids ou du ballon lesté.

Informations générales

- La compétition se déroulera dans le 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 ou à proximité



Organismes responsables

- Le club d'athlétisme Epsilon 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, entraineur.
- Responsable du chronométrage électronique (Lynx) et des résultats: Sébastien Lalonde de 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 conservons le meilleur des deux
- Lancer du ballon lesté:
    - 2 lancers, nous conservons le meilleur des deux.
    - Tous les lancers se feront sans élan ou par déplacement latéral (aucune rotation). Pour les catégories minime et benjamin, nous utiliserons des ballons lestés. 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. S'il y a des ex-aequo, nous les départageons en utilisant les résultats du sprint.
- En cas d'égalité entre les 3 premiers, c'est le résultat de chacun au sprint court qui départage les positions pour les médailles.
- 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.
    - 1ere position : 10 points
    - 2e position : 8 points
    - 3e position : 7 points
    - 4e position : 6 points
    - 5e position : 5 points
    - 6e position : 4 points
    - 7e position : 3 points
    - 8e position : 2 points
    - 9e position et suivantes: 1 point

Programmation

Coccinelle (nés en 2019, 2020 ou 2021) : 30 m, 2¼ tours (275 m), saut en longueur sans élan, lancer du poids (1,0 kg)

Colibri (nés en 2017 ou 2018) : 30 m, 3¼ tours (400 m), saut en longueur sans élan, lancer du poids (1,5 kg)

Minime (nés en 2015 ou 2016) : 30 m, 4¼ tours (525 m), saut en longueur sans élan, lancer du ballon (2,7 kg)

Benjamin (nés en 2013 ou 2014) : 30 m, 5¼ tours (650 m), saut en longueur sans élan, lancer du ballon (F : 3,6 kg; H : 4,5 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://www.trackie.com/event/pfbssouvenir26
- Coût d'inscription : 23$ par participant non affilié à Athlétisme Québec. Pour les membres affiliés, il y a une réduction de 3$ (20$).
- **IMPORTANT** : pour bénéficier du rabais de 3$, il faut entrer le numéro d'affiliation provinciale lors de l'inscription en ligne. Si vous ne connaissez pas votre numéro, vous pouvez le trouver auprès de votre entraineur, sur AthleticsReg ou en le demandant à Athlétisme Québec.
- Le paiement :
    - Le paiement se fait en ligne, lors de l'inscription
    - Veuillez choisir la bonne catégorie et le bon statut d'affiliation (exemple : coccinelle affilié ou coccinelle non affilié)
- La période d'inscription en ligne se termine le mercredi 11 novembre 2026 à minuit
- Aucune inscription sur place le jour de la compétition
- **Maximum d'inscriptions**. Pour les coccinelles : 30. Pour les autres catégories : 40. Nous fermerons les inscriptions quand nous atteindrons la capacité maximale totale de 150 jeunes.
- Remboursement : aucun remboursement ne sera possible

Merci à nos commanditaires (voir les logos de la page frontispice)

Informations

Pour toute information, questions ou commentaires : epsilontremblant@gmail.com

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

- Voici quelques consignes importantes:
    - Il y a beaucoup de cases de stationnement derrière le centre sportif. Si jamais il est rempli, vous pouvez aussi vous stationner dans le stationnement de l'école secondaire située en face, de l'autre côté du boulevard du Dr Gervais, du côté gauche de l'école.
    - Dès que vous arrivez, le responsable du club se rend à la table d'accueil pour recueillir l'enveloppe contenant les numéros de dossard des jeunes du club, puis distribuer les, de même que les épingles, à vos athlètes en libérant l'accès à la table d'accueil.
    - Veuillez nous indiquer les absences en nous redonnant les numéros de dossard de ces derniers.
    - Dès que vos jeunes ont reçu leur numéro et épingles, demandez-leur de se diriger vers les vestiaires. Une fois changés et prêts pour les épreuves, ils et elles peuvent entrer dans le gymnase. Nous voulons débuter le plus tôt possible, sans prendre de retard sur l'horaire. Il nous faudra être efficace. Nous avons notre réservation du centre sportif jusqu'à 16h00 et cela inclut le retrait de toute notre installation.
    - Seuls les participants et les accompagnateurs (parents et entraîneurs) peuvent également entrer dans le gymnase.
    - SVP, demandez à vos jeunes de porter des chaussures à semelles non marquantes.
    - Les spectateurs doivent se diriger vers les estrades situées au 2e étage.
    - Je vous encourage à envoyer une copie de l'horaire aux parents.
    - Voici l'itinéraire vers le centre sportif depuis St-Jérôme pour ceux qui arrivent par l'autoroute 15: https://maps.app.goo.gl/qeCQmtCjFuUc5QP18

Horaire provisoire

<table>
<tr><th>Heure</th><th>Coccinelles (13F + 21H)</th><th>Colibris (19F + 30H)</th><th>Minimes (22F+ 19H)</th><th>Benjamins (20F + 9H)</th></tr>
<tr><td>9h00</td><td colspan="4">Paiement des inscriptions et récupération des numéros de dossards (à épingler en avant)</td></tr>
<tr><td>9h35</td><td colspan="4">Présentation des équipes, message d’accueil et réchauffement général</td></tr>
<tr><td>10h00</td><td rowspan="2">Préparation des vagues de sprint</td><td colspan="3">Réchauffement par club</td></tr>
<tr><td>10h05</td><td rowspan="2">Préparation des vagues de sprint</td><td rowspan="2">Longueur sans élan
F et H</td><td rowspan="2">Lancer du ballon
F : 3,6 kg et H : 4.5 kg</td></tr>
<tr><td>10h15</td><td>Sprint 30 m
F (3 v) et H (5 v)</td></tr>
<tr><td>10h45</td><td>Lancer du poids 1,0 kg
F et H</td><td>Sprint 30 m
F (4 v) et H (6 v)</td><td>Préparation des vagues de sprint</td><td>Longueur sans élan
F et H</td></tr>
<tr><td>11h15</td><td>Longueur sans élan
F et H</td><td>Lancer du poids 1,5 kg
F et H</td><td>Sprint 30 m
F (5 v) et H (4 v)</td><td>Préparation des vagues de sprint</td></tr>
<tr><td>11h45</td><td>Pause</td><td>Longueur sans élan
F et H</td><td>Lancer du ballon 2,7 kg
F et H</td><td>Sprint 30 m
F (4 v) et H (2 v)</td></tr>
<tr><td>12h00</td><td>Préparation des vagues d’endurance</td><td>Pause</td><td rowspan="2">Pause</td><td rowspan="3">Pause</td></tr>
<tr><td>12h15</td><td>Endurance 2¼ tours
F (1 v) et H (2 v)</td><td>Préparation des vagues d’endurance</td></tr>
<tr><td>12h30</td><td rowspan="3">Pause</td><td>Endurance 3¼ tours
F (2 v) et H (3 v)</td><td>Préparation des vagues d’endurance</td></tr>
<tr><td>12h45</td><td rowspan="2">Pause</td><td>Endurance 4¼ tours
F (2 v) et H (2 v)</td><td>Préparation des vagues d’endurance</td></tr>
<tr><td>13h00</td><td>Pause</td><td>Endurance 5¼ tours
F (2 v) et H (1 v)</td></tr>
<tr><td>13h30</td><td colspan="4">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 des équipes mais pourront servir pour les points individuels et pour départir des athlètes ex-aequo.</td></tr>
<tr><td>14h00</td><td colspan="4">Remise des médailles, des bannières et du trophée du meilleur club</td></tr>
</table>