



COURSE DES LUTINS LOUIS-RIEL



Date

Le jeudi 12 décembre 2024

Où

Dôme @ Louis-Riel 1655
chemin Bearbrook.

Heure

Réunion des entraîneurs: 10h15
Début des compétitions: 10h30

Catégories

9-10e année: Junior Varsity
11-12e année: Sénior Varsity
9-12e année: Para-athlètes

Athlètes

400 athlètes participants maximum
9-12e année UNIQUEMENT

Inscription

En raison de la capacité limitée du dôme, les entraîneurs demanderont d'abord le nombre d'intentions d'inscription avant d'ouvrir l'enregistrement sur Trackie. L'inscription se fera selon le principe du "premier arrivé, premier servi".



Épreuves:

Piste: 60m - 300m - 600m - 60m haies - 4x100m* - Relais canne à sucre (200m-600m-800m-1600m)*

Épreuves de pelouse: Saut en longueur - Saut en hauteur - Lancer du poids

Épreuves pour la division para:

100m- lancer du poids

*Tous les relais sont en division « Ouverte ».

Voici la démarche à suivre pour s'inscrire

1

Dès le 8 novembre, écrivez-moi par courriel le nombre d'athlètes intéressés à participer (+/- 5 athlètes).

2

Spécifiez le nom de la personne à contacter, le nom de l'école afin de faciliter la communication.

3

Pour confirmer votre participation, je répondrai à votre courriel pour accepter votre demande ou, le cas échéant, la refuser si le nombre limites de participants.

4

Un autre courriel vous sera envoyé afin de communiquer les prochaines étapes pour les inscriptions via trackie.

5

Vous aurez ensuite du temps afin de valider vos inscriptions et communiquer vos changements.

Participez à notre collecte de denrées non périssables !

Nous vous encourageons à apporter des denrées non périssables. Les marchandises récoltées seront ensuite données à la banque alimentaire locale.

L'équipe qui en récoltera le plus se verra attribuer un prix.



Infos Lire Attentivement!

INSCRIPTIONS

Pour la piste: Nombre illimitée d'inscriptions par genre/division.

Pour les relais: 9 équipes par école épreuve de relais.

Pour les épreuves de pelouse: 4 inscriptions par genre/division.

COÛT

-12\$ par athlète

-12\$ par équipe de relais

-Coût maximal par école 600\$

À noter qu'aucun remboursement ne sera accordé le jour de la rencontre même si vous vous présentez avec des absences.

Le jour même de la compétition: Les inscriptions supplémentaires seront uniquement acceptées si la course dispose d'un couloir vide

PROCÉDURE DE PAIEMENT

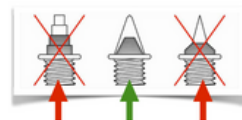
Vous pourrez payer le jour de la rencontre à la table d'accueil situé au terrain 1 dans le dôme. Seuls le comptant ou les chèques seront acceptés. (**Les chèques sont payables à « ESP Louis-Riel ».**)

Besoin d'aide? Contactez Maude Carrier-Laforte
(Maude.carrier-Laforte@cepeo.on.ca)

TOUS LES ÉVÉNEMENTS D'ATHLÉTISME

• Chaussures à pointes

Seuls les crampons « CÔNE », de 6 mm maximum seront autorisés.



• Uniforme

Les écoles devront compétitionner en uniforme scolaire.

LES ÉPREUVES DE PISTE

•60 m - Un départ en quatre (4) points est OBLIGATOIRE.

Les blocs seront autorisés pour le 60m haies et les finales seniors du 60m.

• 300 m - Nous pouvons choisir de conduire la course en utilisant un départ à un (1) commandement avec un départ en cascade.

• Relais

- **Le 4x100m** se déroulera en couloirs.

- **Le relais Candy Cane (2-6-8-12)** se déroulera à partir d'un départ en cascade sans blocs.

• Numéro d'identification - Les athlètes doivent récupérer leur numéro d'identification à la table d'identification (entrée du terrain #1) lorsqu'on leur demande de le faire. À porter sur le côté supérieur droit de la poitrine.

LES ÉPREUVES DE PELOUSE

-3 essais par épreuve par athlète.

-Si l'athlète a une course en même temps que son épreuve de pelouse, l'athlète doit aviser l'officiel de la pelouse et ensuite, se rendre à sa course, puis retourner à son épreuve de pelouse.

Horaire de la compétition - 12 décembre

Horaire de piste - Débute à 10h45

Relais 4x100m - Filles suivies par les garçons

60m haie - Filles suivies par les garçons

Préliminaires 60 m - Filles suivies des garçons

Les 6 meilleurs temps se qualifieront pour la finale

600m - Filles suivies de garçons

300m - Filles suivies de garçons

Finales 60 m - Filles suivies des garçons

Relais Canne à sucre (200m-600m-800m-1600m)- Filles suivies de garçons

*Les divisions peuvent fonctionner ensemble si le nombre le justifie.

Epreuves de pelouse- Débute à 10h30

Ordre des divisions à ajuster suite aux inscriptions.

Saut en longueur

Lancer du poids

Saut en hauteur

RÈGLEMENT DU DÔME

- **PAS** de gomme dans le dôme
- **PAS** de crachats dans le dôme
- **AUCUNE** nourriture autorisée en dehors de la salle à manger
- **L'EAU** est la seule boisson/liquide autorisé à la consommation sur et à l'intérieur de l'anneau de piste.

Il est essentiel de préciser que nous ne pouvons assumer la responsabilité en cas de vol ou de perte d'effets personnels. Afin de réduire les risques, nous mettons en place un système de contrôle d'accès complet au sein du dôme. Ce système vise à restreindre les entrées non autorisées dans le dôme. Malgré tous nos efforts, aucun dispositif de sécurité n'est infallible. Nous conseillons donc aux entraîneurs de faire preuve de prudence et de vigilance, et encourageons les athlètes à limiter leurs effets personnels lors des rencontres.