



**Championnat régional scolaire de  
cross-country RSEQ Québec-  
Chaudière-Appalaches**

**15 octobre 2011**

**Mont Ste-Anne**

## **RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

### **Championnat scolaire régional de cross-country 2011**

- ↪ Date : Le samedi 15 octobre 2011
- ↪ Endroit : Centre de ski du Mont Sainte-Anne à Beaupré.

Championnat scolaire régional de cross-country 2011

- ↪ Responsables du championnat

Stéphane Tanguay  
Responsable des sports du MSA  
[Stephane.tanguay@csdps.qc.ca](mailto:Stephane.tanguay@csdps.qc.ca)

Martin Fortin  
Entraîneur du club de cross-country du MSA  
[mfortinca@yahoo.ca](mailto:mfortinca@yahoo.ca)

- ↪ La facturation sera faite par le RSEQ-QCA

## **SERVICES TECHNIQUES**

### **Endroit et heure**

Les délégations devront se présenter au CENTRE DE SKI DU Mont Sainte-Anne, entre 8 h00 et 8h30.

### **Alimentation**

Le café les petits becs est à la base de la montagne. Les athlètes et les entraîneurs pourront prendre un repas chaud ou apporter leur lunch.

### **Santé**

Service de premiers soins sur place. En cas de blessure grave, les blessés seront acheminés vers le Centre hospitalier de la cote de Beaupré.

### **Vestiaires**

La cafétéria du MSA sera disponible et chaque délégation aura un espace réservé.

## Horaire



8 h30 à 9 h	Accueil des délégations
9 h 15	Réunion des entraîneurs podium à l'extérieur
9 h 30	Visite du parcours
10 h 30	Premier départ
12 h 45	Première remise des médailles podium
16 h 30	Remise des médailles et bannières podium
16h45	Réunion délégation provinciale
17 h	Départ des délégations

## Renseignements

- ↪ Les derniers renseignements et les dossards seront remis au responsable de chaque délégation dès l'arrivée.
- ↪ Chaque coureur doit épingler son dossard sur la poitrine et le conserver à la vue des juges à l'arrivée, sous peine de disqualification.
- ↪ Chaque participant doit avoir en sa possession sa carte d'assurance-maladie pouvant servir en cas d'accident et aussi pour vérifier l'âge des participants, si nécessaire.

## Avis de participation

Le retour des avis de participation doit se faire avant **le 3 octobre 2011**.

## Inscription des athlètes

Les formulaires d'inscription des athlètes doivent nous parvenir avant mardi le **11 octobre 2011** à 11 h à l'adresse électronique suivante : [mrousseau@qca.rseq.ca](mailto:mrousseau@qca.rseq.ca).  
Obligatoire par courrier électronique avec le fichier « excel » fourni.

## RÉGLEMENTATION

Les règlements généraux du RSEQ-QCA seront en vigueur.

<b>MOUSTIQUE</b>	DE NIVEAU PRIMAIRE ET NÉ APRÈS LE 1 <sup>er</sup> octobre 1999
<b>BENJAMIN</b>	DU 1 <sup>er</sup> octobre 1997 au 30 septembre 1999
<b>CADET</b>	DU 01 octobre 1995 au 30 septembre 1997
<b>JUVÉNILE</b>	DU 1 <sup>er</sup> juillet 1993 au 30 septembre 1995

## **Surclassement**

Le simple surclassement est autorisé pour toutes les catégories.

## **Nombre d'athlètes**

Un maximum de dix (10) athlètes chez les moustiques et huit (8) athlètes dans les autres catégories est autorisé par commission scolaire.

## **Substitutions**

Un maximum de deux (2) substitutions par catégorie est accepté lors de l'accueil. Elles doivent être remises au responsable dès votre arrivée, donc, avant la tenue de la réunion des entraîneurs.

Il n'est pas permis d'ajouter des coureurs mais seulement de remplacer un coureur déjà inscrit, qui a donc déjà reçu un numéro de dossard et de le remplacer par un autre athlète dans la même épreuve.

## **Ordre des départs et distances à parcourir**

- ⊕ 2 km moustique filles
- ⊕ 2 km moustique garçons
- ⊕ 2 km benjamine filles
- ⊕ 3 km benjamin garçons
- ⊕ 3 km cadette filles
- ⊕ 6 km juvénile garçons
- ⊕ 4 km cadet garçons
- ⊕ 4 km juvénile filles

## **Système de pointage**

Le classement des commissions scolaires est déterminé ainsi :

- ↪ Le rang d'arrivée détermine le pointage accordé à chaque compétiteur.
- ↪ Dans chaque catégorie, le cumulatif des rangs des cinq (5) premiers athlètes d'une délégation détermine le classement des délégations (commission scolaire).

**NOTE : Une délégation qui n'a pas cinq (5) athlètes ayant terminé l'épreuve, se voit attribuer un rang équivalent au nombre d'athlètes ayant terminé l'épreuve plus 1.**

### **Médailles et bannières**

Les trois (3) premiers de chaque catégorie-sexe recevront une médaille et dans chaque catégorie-sexe une bannière commémorative sera remise au regroupement qui aura accumulé le plus petit total de points.

### **Réunion pour le provincial**

Après la remise des récompenses, chaque responsable de délégation devra se rendre à la réunion pour la délégation au championnat provincial.

### **La délégation provinciale**

Juvenile :	6 filles et 6 garçons
Cadette :	8 filles et 8 garçons
Benjamine :	7 filles et 7 garçons

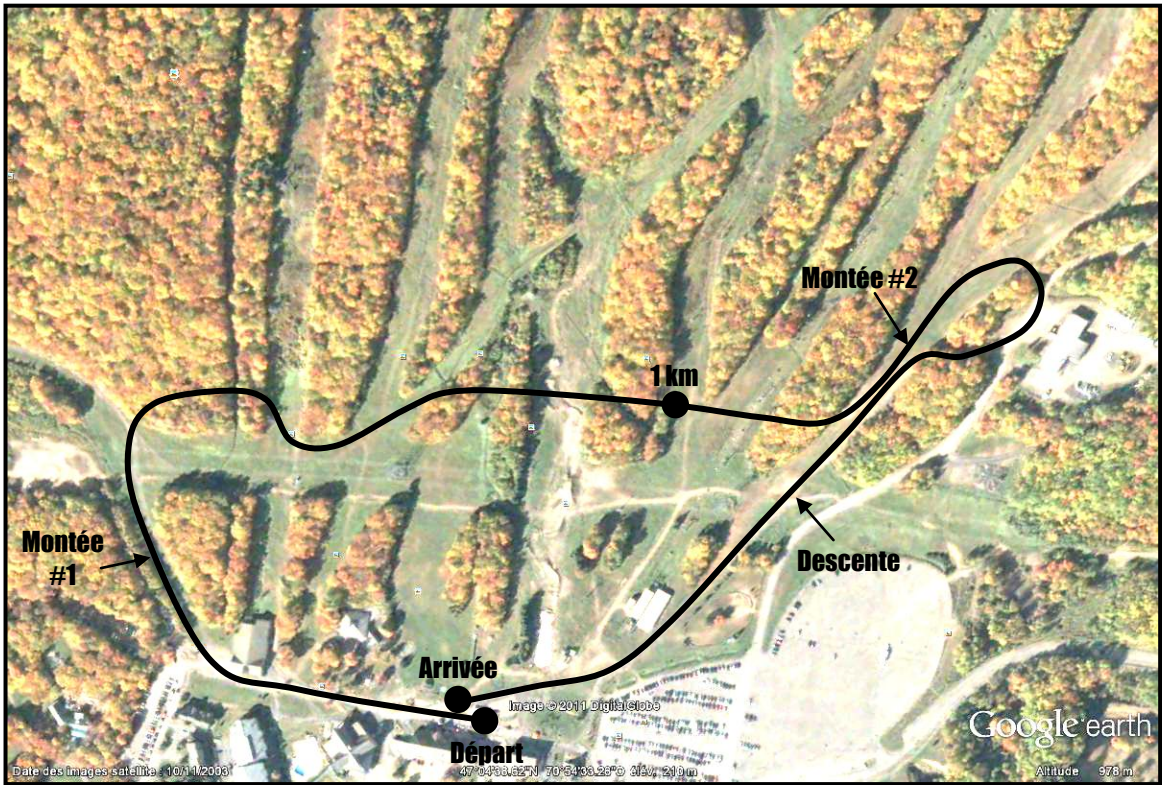
**HORAIRE SPÉCIFIQUE**

8 h 30 à 9 h	Accueil des délégations
9 h 15	Réunion des entraîneurs
9 h 30	Visite du parcours
10 h 30	2 km Moustique filles
11 h	2 km Moustique garçons
11 h 30	2 km Benjamine filles
12 h	3 km Benjamin garçons
12 h 45	Remise des médailles dans le hall (moustique et benjamin)
13 h 30	3 km Cadette filles
14 h 05	6 km Juvénile garçons
14 h 50	4 km Cadet garçons
15 h 25	4 km Juvénile filles
16 h 30	Remise des médailles et bannières
16 h 45	Réunion des entraîneurs pour le provincial
17 h	Départ des délégations

# Description du parcours

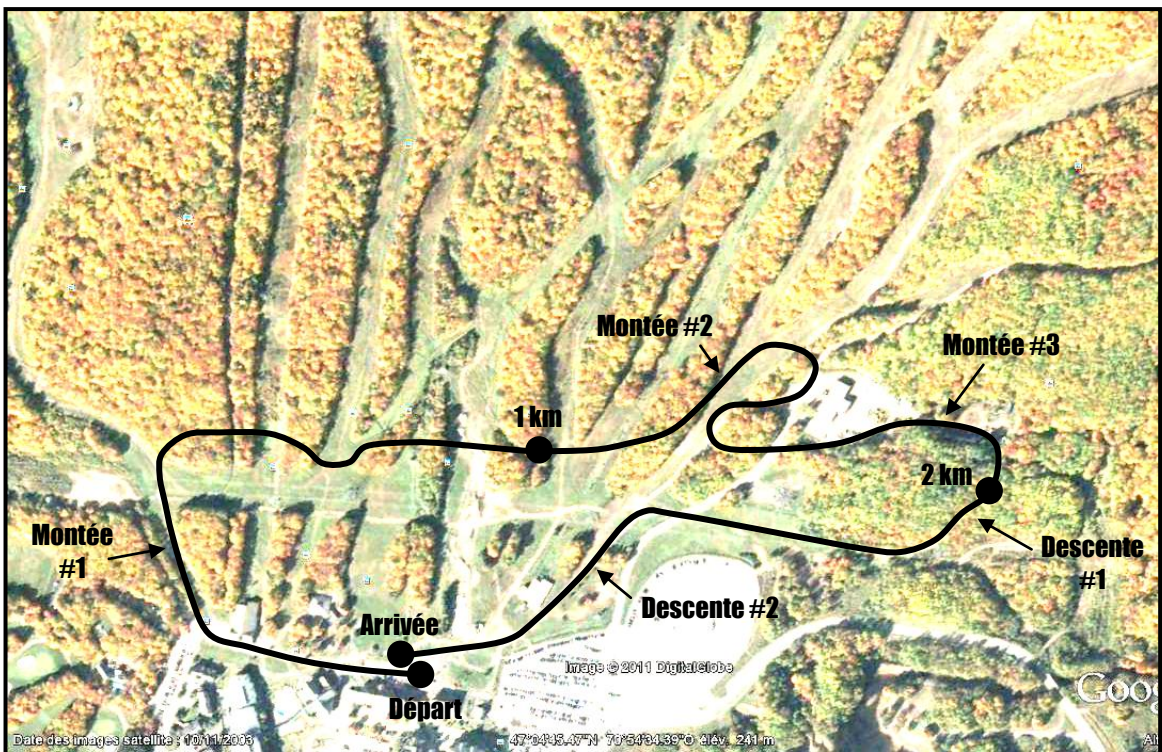
**Parcours de 2 km (1 boucle)**

**Parcours de 4 km (2 boucles)**



**Parcours de 3 km (1 boucle)**

**Parcours de 6 km (2 boucles)**



Description du parcours :

Boucle de 2 KM : Cette boucle est constituée de deux montées et autant de descentes représentant environ le tiers du parcours. La fin de la boucle est un faux-plat descendant de 300m. Le parcours est réparti de façon à peu près égale entre chemin d'accès (sable et gravier) et sentier de vélo.

**Boucle de 3 KM :** Cette boucle est constituée de 3 montées et 2 descentes représentant environ 40% du parcours. La fin de la boucle est un long faux-plat descendant de 300m. Le parcours est réparti de façon à peu près égale entre chemin d'accès (sable et gravier) et sentiers de vélo.

### **Pour s'y rendre :**

Prendre l' autoroute de la Capitale direction Charlevoix et suivre les indication du Mont Sainte-Anne.

# AVIS DE PARTICIPATION

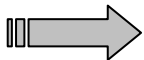
La commission scolaire \_\_\_\_\_  
Participera au championnat scolaire régional de cross-country qui se tiendra au Centre de ski du MSA Beaupré.

Nombre de participant par catégorie :

	Féminin	Masculin
Moustique	_____	_____
Benjamine	_____	_____
Cadette	_____	_____
Juvenile	_____	_____

\_\_\_\_\_  
Nom du responsable de la délégation

\_\_\_\_\_  
Signature du responsable de sport étudiant



**RETOURNER AVANT LE 3 octobre 2011 :**

Mathieu Rousseau  
RSEQ-QCA  
Téléphone :(418) 657-7678  
(418) 657-1367  
Courriel : [mrousseau@qca.rseq.ca](mailto:mrousseau@qca.rseq.ca)