



## GUIDE OPÉRATIONNEL

- A- Formation d'un club
- B- Organisation et règlements généraux pour les compétitions
- C- Particularités d'un championnat provincial
- D- Procédures d'appel
- E- Programme Excellence
- F- Code d'éthique
- G- Les Formulaires

## SECTION « A »

### FORMATION D'UN CLUB

- 1- Incorporation
- 2- L'affiliation à la fédération
- 3- Requête pour constitution en corporation et mémoires des conventions

Ce volet a pour but d'informer les personnes intéressées à mettre sur pied un club d'athlétisme concernant les procédures d'incorporation et d'affiliation du club à la **Fédération québécoise d'athlétisme**. (Voir processus d'affiliation article 11)

#### 1- L'incorporation

1- La première démarche dans la formation d'un club d'athlétisme est la constitution du club en corporation à but non lucratif. Voici pourquoi:

- a) La direction d'un club sportif implique que ses dirigeants posent des gestes à l'égard des membres et des gens et organismes de l'extérieur qui ont des implications légales. Il est nécessaire de constituer le club en corporation afin de limiter les responsabilités légales des individus impliqués qui, autrement, devraient répondre individuellement de toutes les actions du club;

Il faut cependant noter que l'incorporation ne relève pas les dirigeants du club de leurs responsabilités fondamentales à l'égard de la loi;

- b) L'incorporation du club permet de démontrer à votre institution financière, aux fournisseurs et aux commanditaires que vous représentez une entité légalement existante;
- c) Les divers paliers de gouvernement ainsi que les intervenants en sport et loisir tels les Conseils régionaux de loisir, les Commissions sportives régionales, les fondations de sport et loisir ne reconnaissent et soutiennent un club sportif que lorsqu'il est incorporé en tant qu'organisme à but non lucratif;
- d) La constitution en corporation permet l'adoption de règles formelles qui facilitent le fonctionnement du club et le passage ordonné des responsabilités malgré le roulement pouvant survenir parmi les bénévoles du club.

## 2- La procédure d'incorporation

- a) Identifier trois personnes âgées de 18 ans et plus qui agiront comme requérant auprès de l'Inspecteur général des institutions financières;
- b) Choisir le nom du club et procéder à la demande d'un rapport de recherche sur le nom corporatif que vous avez choisi; vous trouverez en annexe une lettre type vous permettant de faire cette démarche auprès de l'Inspecteur général des institutions financières; le coût est de 24.16\$ et doit être défrayé par chèque visé au nom du Ministre des finances du Québec;
- c) Vous recevez le rapport de recherche qui confirme le nom choisi et vous pouvez alors passer à l'étape de la requête pour constitution en corporation; vous complétez le formulaire de requête pour constitution en corporation de la façon suivante:

### Page 1

- identifier le nom de la corporation
- signature des trois requérants
- identifier le lieu et la date de signature

Veillez noter que la date inscrite à cet endroit ne doit pas être ultérieure à la date d'assermentation inscrite en page 5 du document.

## Page 2

- Nom, prénom, profession et adresse domiciliaire des requérants
- identifier l'adresse du club (siège social)
- identifier les administrateurs provisoires (habituellement les requérants)

## Page 3

### Objets de la corporation

Il est fortement suggéré de s'en tenir à un texte court, simple et qui accorde une large étendue au mandat que le club se donne.

## Page 4

### Autres dispositions

Vous avez le choix de n'y indiquer aucune autre disposition; certains clubs y insèrent le règlement d'emprunt dont voici un libellé suggéré:

" Les administrateurs peuvent lorsqu'ils le jugent opportun:

- a) Faire des emprunts de deniers sur le crédit de la corporation;
- b) Émettre des obligations ou autres valeurs de la corporation et les donner en garantie ou les vendre pour les prix et sommes jugés convenables;
- c) Hypothéquer les immeubles et les meubles ou autrement frapper d'une charge quelconque les biens meubles de la corporation."

## Page 5

### Déclaration sous serment

- Dénomination sociale: inscrire le nom du club
  - Déclaration du requérant: un des trois requérants complète cette partie
  - Assermentation: le requérant qui a complété la section 2 de cette page doit signer devant un commissaire à l'assermentation
- 
- a) Vous annexe le rapport de recherche sur le nom corporatif au formulaire de requête pour constitution en corporation et le faites parvenir à l'Inspecteur général des institutions financières avec un chèque visé de 145.00\$:

Service des compagnies  
Inspecteur général des institutions financières

800, Place d'Youville  
Québec, Qc  
G1R 4Y5  
(418) 643-3625

Lorsque le dossier est complet, on peut prévoir un délai de réponse d'environ un mois pour obtenir le certificat d'incorporation de l'Inspecteur général des institutions financières.

L'introduction récente de la procédure d'immatriculation des corporations auprès de l'Inspecteur général des institutions financières pourrait cependant ralentir le traitement de votre demande. C'est pourquoi la **FQA** pourrait accepter une copie de votre requête pour constitution en corporation en attente de la réception des lettres patentes confirmant l'incorporation du club.

## **2- L'affiliation à la fédération**

### 1- Les avantages de l'affiliation du club à la Fédération

Voici les raisons en faveur de l'affiliation d'un club athlétisme à la **Fédération québécoise d'athlétisme**:

- a) La Fédération privilégie la communication de toutes les informations en passant par les clubs affiliés; elle adresse aux clubs affiliés toutes les informations relatives aux activités de son secteur d'affiliation, et ce de façon continue. La FQA ne s'adresse directement aux membres individuels que de façon occasionnelle,
- b) La Fédération invite le délégué de chaque club affilié à participer à l'Assemblée Générale Annuelle; le club est le représentant de ses membres et agit comme porte-parole de leurs intérêts; la Fédération favorise délibérément la représentation déléguée aux clubs affiliés.

### 2- Règles relatives à l'affiliation du club

Voici les règles relatives à l'affiliation du club d'athlétisme à la Fédération:

- a) Le club d'athlétisme utilise le formulaire de demande d'affiliation de club de la FQA;
- b) Lorsqu'il s'agit d'une première année d'affiliation à la Fédération, le club athlétisme joint à sa demande d'affiliation une copie des lettres patentes **et des règlements** du club, soit la preuve d'incorporation émise par

l'Inspecteur général des institutions financières;

- c) Un club en attente des lettres patentes peut annexer au formulaire d'affiliation une copie de sa requête pour constitution en corporation et fait parvenir à la Fédération une copie des lettres patentes lorsqu'il les reçoit du gouvernement du Québec;
- d) L'affiliation du club à la Fédération est officielle lorsque le formulaire est complété entièrement, accompagné du paiement du frais d'affiliation et reçu au bureau de la Fédération. L'affiliation est valide jusqu'au 31 décembre de l'année d'affiliation;
- e) L'affiliation d'un club d'athlétisme à la Fédération d'Athlétisme du Québec se fait annuellement;
- f) Il est requis que le président ou la présidente du club soit un membre associé;
- g) Le club doit compter au moins deux dirigeants majeurs (18 ans et plus), identifiés en tant que membres associés, **un entraîneur de niveau 1 et un athlète membre; Toutefois, pour avoir droit de vote à l'AGA un minimum de 5 athlètes affiliés « Athlétisme » est nécessaire.**
- h) Le club choisit les secteurs dans lequel il souhaite s'identifier en cochant les cases appropriées;
- i) La personne agissant en tant qu'entraîneur au sein du club doit aussi adhérer individuellement à la Fédération. Il lui est demandé de s'inscrire aux cours de formation théorique et technique pour entraîneurs approuvés par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE).
- j) Seul un coureur, membre d'un club ayant déclaré le commanditaire lors de son affiliation à la Fédération, peut afficher ce commanditaire sur les vêtements officiels du club;
- k) Les athlètes indépendants doivent porter des vêtements qui ne les identifient pas à un club, à un commanditaire ou à une marque de commerce quelconque. L'identification normale (de petit format) du fabricant du vêtement est cependant acceptée; facultatif;
- l) La Fédération fournit au club affilié, via son courtier d'assurance, la couverture d'assurance de responsabilité civile pour les activités reconnues

par la Fédération. Les activités du club reconnues par la Fédération sont le soutien à ses membres à l'entraînement et en compétition, les activités occasionnelles d'information et de publicité ainsi que de levée de fond (moyennant un certain coût. info **FQA**).

### **3- Formulaires fournis sur demande**

Demande de recherche de la dénomination sociale

Requête pour constitution en corporation et mémoire des conventions

## **SECTION « B »**

### **ORGANISATION ET RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX POUR LES COMPÉTITIONS**

- 1- GÉNÉRALITÉS (éligibilité, utilisation des blocs de départ, limitation des épreuves, catégories d'âges, inscriptions et barèmes)
- 2- DEMANDE DE SANCTION
- 3- RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA COMPÉTITION
- 4- SANCTION DES COMPÉTITIONS SUR PISTE
- 5- RESSOURCES HUMAINES ET MATÉRIELLES
- 6- HORAIRE
- 7- SECRÉTARIAT ET RÉSULTATS
- 8- CHAMBRE D'APPEL
- 9- TABLEAUX DES ÉPREUVES OFFICIELLES (extérieures/intérieures)
- 10- RÈGLEMENTS OFFICIELS

#### **1- Généralités**

**Éligibilité pour compétitions à sanction provinciale ou internationale organisées au Québec: (article 4-1)**

Se référer aux règlements d'athlétisme canada pour sanction nationale et



internationale

*Cependant, les athlètes ayant le statut de réfugié ou d'étudiant étrangers pourront participer aux différentes compétitions provinciales québécoises à titre d'invité, sans toutefois être admissible au programme excellence, ni être sélectionné pour une équipe du Québec, ni être médaillé au Championnat provincial.*

**Éligibilité pour les compétitions régionales:** (article 4-2)

Se référer aux règlements de la fédération provinciale.

**Citoyenneté, résidence et autres conditions pour les rencontres internationales:**

(Article 4-3)

Se référer aux règlements nationaux d'athlétisme canada.

**Catégories d'âges Hommes/Femmes ( voir catégories d'âges, page 4-6 )**

- a) colibri : 9 ans et moins au 31 décembre de l'année en cours
- b) minime : 10-11 ans au 31 décembre de l'année en cours
- c) benjamin : 12-13 ans au 31 décembre de l'année en cours
- d) cadet : 14-15 ans au 31 décembre de l'année en cours
- e) juvénile : 16-17 ans au 31 décembre de l'année en cours
- f) junior : 18-19 ans au 31 décembre de l'année en cours
- g) senior : 20 ans et plus au 31 décembre de l'année en cours

Note: Une catégorie espoir (moins de 23 ans) est occasionnellement reconnue par Athlétisme Canada.

**Bloc de départ** (voir catégories d'âges, page 4-6 )

L'utilisation des blocs de départ sont interdit pour les catégories colibri, minime et seront au choix des entraîneurs ou de l'athlète dans les catégories cadette à juvénile et ce pour une période de quatre (4) ans.

**Limitation des épreuves** ( voir catégories d'âges page 4-6 )

Il n'y a pas de limitation dans le nombre d'épreuves sauf dans le cas des Championnats provinciaux. Dans ce dernier cas, l'athlète de catégorie benjamin et cadet ne peut participer à plus de quatre (4) épreuves dont trois (3) maximum dans le même groupe d'épreuves.

Pour les catégories colibri et minime, un maximum de trois épreuves, dont 2 dans le même groupe d'épreuve, est permis lors d'une compétition d'une seule journée.

#### **Inscriptions** (articles 5-1, 5-2 et 5-3 )

Se référer aux règlements nationaux.

Les formulaires d'inscription devront, en plus des informations exigées par Athlétisme Canada, comporter une description technique sommaire des facilités, et l'ordre des épreuves ne pourra plus être changé par la suite.

Les formulaires pour les compétitions provinciales, incluant les championnats provinciaux, devront être soumis à la **Fédération québécoise d'athlétisme** au moins 3 mois avant la date de la compétition. S'il y a lieu, les standards d'accès aux compétitions provinciales ou aux championnats devront apparaître sur les formulaires d'inscription.

Pour les championnats provinciaux et les compétitions de sélection, un dépôt pourra être exigé au moment de l'inscription selon les limites fixées par le Conseil d'administration. Ce dépôt sera retenu si l'athlète omet de déclarer sa non-participation à une épreuve pour laquelle il était officiellement inscrit à la réunion technique avant son épreuve ou, dans le cas d'une blessure, au moins une heure avant le début de cette même épreuve.

#### **Barème** (articles 5-4, 5-5 et 5-6)

Les frais d'inscription pour compétitions avec ou sans récompenses sont de 5\$ maximum par épreuve pour les catégories juvénile, cadet, benjamin, minime et colibri et de 10\$ maximum par épreuve pour les catégories junior, senior et vétéran. Quant aux relais, le coût est fixé à 5\$ par équipe. Par ailleurs, dans le cadre d'une compétition consacrée uniquement aux relais, les coûts d'inscriptions sont laissés à la discrétion des organisateurs sans toutefois excéder 20\$ par équipe.

Les tarifs pour les épreuves combinées sont de 12\$ maximum

L'organisateur ou le comité organisateur d'une compétition doit obligatoirement faire parvenir les résultats à la Fédération québécoise d'athlétisme dans les sept (7) jours qui suivent la compétition, ainsi que les feuilles de terrain, de

juges et d'inscriptions et les photos d'arrivée.

Sur les formulaires de résultats doit apparaître l'année de naissance, le sexe et le nom de chaque athlète ainsi que le nom de son club.

Enfin, pour les épreuves qui l'exigent, la vitesse du vent devra également y figurer.

## **2- Demande de sanction**

### **Introduction :**

La Fédération québécoise d'athlétisme doit approuver la tenue de toutes les compétitions amateurs ouvertes d'athlétisme organisées au Québec.

Le présent document décrit les lignes directrices et la marche à suivre relativement à une demande de sanction pour rencontres d'athlétisme de la Fédération québécoise d'athlétisme. L'attribution d'une sanction étant toujours accompagnée d'un certain nombre de privilèges et de responsabilités, ceux-ci devraient donc être parfaitement compris avant l'octroi de toutes sanctions. Veuillez donc lire très attentivement et dans les détails tous les ci-joints de faire votre demande.

Vous trouverez par ailleurs dans ce document les lignes directrices et modalités concernant les compétitions.

La Fédération québécoise d'athlétisme est l'organisme provincial de sport pour l'athlétisme, l'attribution d'une sanction ou la catégorie dans laquelle tombe une compétition, veuillez communiquer avec le :

### ***Fédération québécoise d'athlétisme***

Conseiller technique  
4545 Pierre-de-Coubertin  
C.P. 1000 Succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2

Tél.: (514) 252-3041

Fax: (514) 252-3042

Courriel : [fqa@athletisme.qc.ca](mailto:fqa@athletisme.qc.ca)

**Directives sur les sanctions :**

La **Fédération québécoise d'athlétisme** est l'organisme provincial de sport, à la fois reconnu et autorisé, pour l'athlétisme au Québec. Par sanction de la **Fédération québécoise d'athlétisme**, on entend donc l'autorisation de la part de l'organisme directeur d'organiser une rencontre d'athlétisme. La sanction prend la forme d'un certificat de sanction, et comporte à la fois des privilèges, des fonctions et des responsabilités qui sont détaillés par la suite.

Toutes les compétitions amateurs ouvertes organisée au Québec, auxquelles des membres de la **Fédération québécoise d'athlétisme** ou une association membre prennent part ou sont invités à prendre part, doivent être approuvés, soit par la **Fédération québécoise d'athlétisme**, soit par une association membre. Par "association membre" on entend une association territoriale ou provinciale d'Athlétisme Canada. Les compétitions d'athlétisme pour lesquelles une sanction de la **Fédération québécoise d'athlétisme** ou d'une association provinciale est exigée sont les suivantes :

- rencontre d'athlétisme en plein-air
- rencontre d'athlétisme en salle
- championnats provinciaux
- course sur route de toutes distances incluant le marathon (un document séparé existe pour ce genre d'épreuve»)

Les compétitions suivantes ne sont pas considérées ouvertes et par conséquent ne requérant la sanction ni d'Athlétisme Canada ni des associations provinciales :

- compétitions limitées à une région

On peut obtenir une sanction de l'une des deux manières suivantes :

1- Sanction d'une association membre

Les courses qui répondent aux deux critères ci-après sont considérées comme des événements locaux ou de l'association : compétition qui ne sont pas des championnats provinciaux, compétition auxquelles aucun athlète étranger n'est invité (mais auxquelles des athlètes étrangers peuvent participer). Ces compétitions peuvent demander, par l'intermédiaire de l'association membre, de recevoir la sanction de l'association.

2- Sanction de la **Fédération québécoise d'athlétisme**

Les compétitions qui invitent des athlètes étrangers à y participer, ou qui offrent des cachets de prix de plus de 300\$ cdn chacun, ou qui sont désignées

championnats provinciaux, doivent obtenir l'autorisation d'Athlétisme Canada et, par la suite, la sanction provinciale du bureau de la **Fédération québécoise d'athlétisme** sera accordé.

Les championnats provinciaux de la **Fédération québécoise d'athlétisme** sont accordés selon un processus d'appel aux candidatures.

On trouvera à la section 3 du présent document une formule de demande de sanction de la **Fédération québécoise d'athlétisme**. Veuillez toutefois lire l'intégralité des renseignements avant de remplir la demande.

#### **ADMISSIBILITÉ D'ORGANISER UNE COMPÉTITION SANCTIONNÉE**

N'importe quelle organisation, individu, compagnie ou corporation peut soumettre sa candidature à l'organisation d'une compétition amateur de la **Fédération québécoise d'athlétisme**. Aucun candidat ne pourra obtenir la sanction pour une compétition amateur d'athlétisme s'il (ou elle) en conserve les profits en tout ou en partie. Ce qui n'empêche pas les clubs d'athlétisme, les associations provinciales ni d'autres organismes "sans but lucratif" d'organiser des compétitions d'athlétisme et d'en retirer des bénéfices. Tout organisateur de compétition qui, après avoir reçu une sanction, ne respecte pas les conditions ci-dessus, peut se voir refuser toute autre sanction par la suite.

#### **COMMENT FAIRE UNE DEMANDE**

Toute partie qui désire organiser une compétition qui doit être sanctionnée par la **Fédération québécoise d'athlétisme**, doit obligatoirement remplir et envoyer les formules de demandes et de renseignements incluses dans le présent document. Le demandeur doit fournir des renseignements détaillés de la compétition, accepter les conditions de la sanction, et signer la demande.

#### **DATE LIMITE POUR SOUMETTRE UNE DEMANDE DE SANCTION**

La demande de sanction de la **Fédération québécoise d'athlétisme** doit être soumise au bureau de la **Fédération québécoise d'athlétisme** avant le 28 février de l'année précédent la compétition pour une compétition à l'extérieur et avant le 30 septembre pour une compétition en salle. Les demandes pourront être reçues jusqu'à 90 jours avant la compétition.

## **CONDITIONS RELATIVES À L'OCTROI DE LA SANCTION DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ATHLÉTISME**

Pour avoir droit à une sanction de la **Fédération québécoise d'athlétisme**, un organisateur doit :

- 1- respecter les règles et règlements d'Athlétisme Canada;
- 2- régler les sommes appropriés ;
- 3- respecter les dispositions d'Athlétisme Canada relatives à l'invitation d'athlètes étrangers si de tels athlètes sont invités à la course ;
- 4- vérifier par l'intermédiaire d'Athlétisme Canada l'admissibilité de tous les participants canadiens et étrangers avant le début de la compétition;
- 5- pour les épreuves sur route, s'assurer que la distance de la course est certifiée. Un exemplaire du certificat, du numéro de certificat ou bien les documents de certification doivent être fournis à Athlétisme Canada au moins deux semaines avant la compétition;
- 6- inclure les mots sanctionnés par la **Fédération québécoise d'athlétisme** dans les formulaires d'inscriptions, les résultats et autres documents;
- 7- offrir l'opportunité aux commanditaires de la **Fédération québécoise d'athlétisme** de s'impliquer dans la promotion s'ils le désirent;
- 8- prévoir les assurances énumérées à l'annexe - donnant la preuve d'une assurance-responsabilité des participants et aux tiers (i.e. participants et spectateurs) pour l'événement, et indiquant que la **Fédération québécoise d'athlétisme** et les membres sont assurés pour un minimum d'un million de dollars chacun;
- 9- communiquer les résultats officiels de la compétition à la **Fédération québécoise d'athlétisme**;
- 10- obtenir l'approbation du comité provincial avant de sélectionner les officiels;
- 11- assurer un système de reconnaissance aux trois premiers de chaque épreuve pour chacune des catégories concernées;
- 12- défrayer les frais d'hébergement pour une nuit et les repas du délégué technique de la **Fédération québécoise d'athlétisme**, si nécessaire.

### **ASSURANCES**

Toutes les compétitions sanctionnées par la **Fédération québécoise d'athlétisme** doivent obligatoirement comporter une assurance dont tous les détails sont donnés à l'annexe. La **Fédération québécoise d'athlétisme** doit être personnellement nommée dans votre police d'assurance.

Il est indispensable que la **Fédération québécoise d'athlétisme** ait reçu la liste de vérification d'assurance ci-jointe, dûment signée par votre agent, avant la journée même de la course.

**Formulaire de demande de sanction de la Fédération québécoise  
d'athlétisme:**

Veillez remplir et envoyer la formule de demande suivante et les frais correspondants à :

**Fédération québécoise d'athlétisme** a/s. Coordonnateur technique  
4545 Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000 Succursale M, Montréal (Québec) H1V 3R2

**3- Renseignements généraux sur la compétition et services offerts**

\* Nom de la compétition:

\* Date(s) de la compétition:

\* Heures de la compétition:      Date: \_\_\_\_\_      heure: \_\_\_\_\_  
  Date: \_\_\_\_\_      heure: \_\_\_\_\_  
  Date: \_\_\_\_\_      heure: \_\_\_\_\_

\* Lieu de la compétition:  
(Ville)

(Province)

(Stade)

\* Personne-ressource:

Nom:

Titre:

Adresse:

Tél.:

\* Comité-organisateur:

Nom:

Statut:

Membres du comité:

Président:

Secrétaire:

Trésorier:

Directeur de la compétition:

Téléphone:

Directeur des communications:

Directeur du protocole:

Directeur des inscriptions:

Directeur des résultats:

Directeur des officiels:

Délégué technique:

Autres:

\* Genre de compétition:

Rencontre en plein-air national

Rencontre en salle nationale

Rencontre en plein-air provinciale

Rencontre en salle provinciale

Crépuscule

\* Conditions d'inscriptions: Âge:

Performance:

Autres:

Veillez joindre les standards de qualifications si appropriés.

\* Commanditaires de la compétition:

\* Horaire de la compétition : (veuillez joindre un horaire détaillé à cette demande.)

\* Renseignements généraux:

Lieu d'hébergement:

Adresse

Téléphone

Tarif:

Distance entre le lieu d'hébergement et le lieu de compétition:

Autres services aux participants:

### **DÉCLARATION**

Je déclare par la présente:

- Avoir lu le document de la **Fédération québécoise d'athlétisme** intitulé "Demande de sanction de la **Fédération québécoise d'athlétisme**";
- Avoir compris toutes les conditions énumérées dans le présent document et les accepter;
- Avoir compris que ledit document constitue une demande de sanction et ne garantit aucunement que ladite sanction ne sera accordée;



- Accepter, si une sanction de la **Fédération québécoise d'athlétisme** est accordée, que le logo de la **Fédération québécoise d'athlétisme** et les mots sanctionnés par la **Fédération québécoise d'athlétisme** figurent sur toutes les affiches de la course, les formulaires d'inscriptions et autres documents;
- Accepter d'organiser cette compétition en me conformant aux règlements administratifs et de compétition de la **Fédération québécoise d'athlétisme** ;
- Accepter d'inclure la **Fédération québécoise d'athlétisme** et l'association membre dans la formule de décharge de responsabilités signée par les participants, à savoir e la **Fédération québécoise d'athlétisme** et l'association membre spécifiquement;
- Comprendre que la **Fédération québécoise d'athlétisme** se réserve le droit d'imposer toute autre condition à une sanction qu'elle juge nécessaire, pour le meilleur intérêt de la **Fédération québécoise d'athlétisme** et ses programmes, et que la **Fédération québécoise d'athlétisme** peut exiger un protocole d'entente distinct pour cette compétition comme condition de ladite sanction;
- Accepter d'envoyer les résultats à la **Fédération québécoise d'athlétisme** dans les dix jours qui suivent la tenue de la compétition;
- Comprendre que, si les renseignements du présent document ne sont pas exacts, la **Fédération québécoise d'athlétisme** pourra refuser toute sanction à l'avenir.

Nom (en majuscules) :

Signature \_\_\_\_\_ date

Approbation de l'association provinciale:

Envoyez la ou les formulaires dûment remplis, accompagnés des frais correspondants à:

**Fédération québécoise d'athlétisme a/s** Coordonnateur technique  
4545 Pierre-de-Coubertin, C.P. 1000 Succursale M, Montréal (Québec) H1V 3R2

#### SERVICES OFFERTS

Les services offerts lors d'une compétition sont aussi nombreux que variés et peuvent rendre l'organisation d'une telle épreuve beaucoup plus facile. Certains de ces services sont essentiels alors que d'autres ne sont qu'accessoires. Vous pouvez bien entendu faire vous-même un certain nombre de choses.

Il est toutefois conseillé de laisser aux personnes qui en ont l'expérience le soin de faire certaine d'entre elles, malgré le montant que vous devrez parfois régler; vous trouverez en fin de compte que ce petit investissement en valait la peine.

Vous trouverez ci-après une liste des services que vous pourrez juger utiles. Les associations membres seront en mesure de vous aider dans la plupart des cas:

- Location d'équipement et de matériel: chronomètres, montres, et tout autre équipement essentiel à votre course.
- Dossards: presque toutes les courses exigent que les concurrents portent des dossards ou des numéros sur leur maillot.
- Assurances: ainsi que nous l'avons déjà dit, toutes les courses sanctionnées par la **Fédération québécoise d'athlétisme** doivent avoir souscrit des assurances adéquates pour être sanctionnée. Toutes les courses doivent avoir des assurances, quelle que soit leur catégorie. Si vous ne pouvez trouver une compagnie d'assurance qui répond à vos besoins, communiquez avec la **Fédération québécoise d'athlétisme**.
- Soutien technique: téléphonez si vous avez besoin de renseignements.
- Système de résultats: Les résultats constituent le but ultime de toute bonne course. Il existe du matériel professionnel, et certains clubs pourraient peut-être vous aider.
- Officiels: si vous avez besoin de l'aide d'experts le jour de la course, ou lors de sa préparation, nous pouvons vous recommander des officiels qui pourraient vous aider.
- Clubs organisateurs: La plupart des courses ont besoin d'un groupe bien coordonnés pour gérer les aspects importants de l'évènement, particulièrement la ligne d'arrivée et les commissaires. les clubs de course sont bien souvent prêts à vous aider.
- Distribution de formulaires d'inscriptions: La plupart des associations membres ont un moyen de communiquer avec leurs membres. Peut-être pourrez faire de la publicité pour votre course ou bien inclure un petit dépliant dans leur bulletin.
- Mesurage et certification: Téléphonez si vous avez besoin d'aide pour mesurer un parcours ou si vous avez certaines questions à nous poser au sujet du mesurage ou de la certification. Ce sont là des tâches compliquées et qui prennent du temps, c'est pourquoi n'hésitez pas à demander de l'aide.

## CROSS-COUNTRY

Distance du parcours: \_\_\_\_\_ nombre et distance des  
boucles:

Nombre de tours: \_\_\_\_\_ 1re boucle \_\_\_\_\_  
km

\_\_\_\_\_ 2e boucle \_\_\_\_\_  
km

\_\_\_\_\_ 3e boucle \_\_\_\_\_  
km

Type de surface (dénivellation, genre d'obstacles, description de parcours):

Facilité pour la ligne de départ et d'arrivée:

Quelle va être la signalisation sur le parcours:

Services aux participants

Site d'échauffement \_\_\_\_\_ si oui ?

\_\_\_\_\_ (En cas de pluie)

Estrade ou site pour les spectateurs \_\_\_\_\_ si oui ?

\_\_\_\_\_ (En cas de pluie)

Inscriptions et résultats

Endroit pour se changer

Douche \_\_\_\_\_ si oui ? Éloignement du parcours :

### 4- Sanction des compétitions sur piste (section 5)

#### Compétition régionale\*

a) Définition

C'est une rencontre entre les athlètes des différents clubs d'une même région qui relève de l'Association régionale, organisée par tout organisme opérant dans la région.

b) Modalités à suivre:

Remplir une demande de sanction, et observer les règles de la F.Q.A

N.B. Tous les athlètes doivent être affiliés à la F.Q.A pour que les résultats apparaissent dans les statistiques provinciales.

### **Compétition Inter-Régions\***

a) Définition:

C'est une rencontre entre les athlètes d'un nombre limité de régions. Match à 2,3,4, etc... Régions ou invitation à certains clubs appartenant à d'autres régions. Ce genre de compétition relève de la région sur le territoire de laquelle se déroule la compétition quant à la sanction, et les règlements de la **FQA**. sont en vigueur. Il peut y avoir plusieurs inter-régions le même jour.

NOTE : Toutes les modalités prévues pour une compétition provinciale, s'appliquent aux inter-régions.

- **Découpage Jeux du Québec. Horaire**

### **Compétition d'envergure provinciale**

a) Définition:

C'est une compétition ouverte à tous les athlètes de tous les clubs et régions de la Province de Québec affiliés à la Fédération. En principe, une seule compétition de ce type sera reconnue le même jour à des endroits différents mais avec des catégories ou des épreuves différentes. Cette compétition relève de la Fédération quant à la sanction et à l'application des règlements.

b) Modalités à suivre:

- 1) Le comité organisateur doit présenter une demande de sanction à la **FQA**;
- 2) l'organisateur ou le Comité organisateur ne peut en aucun temps expédier les informations pertinentes sur sa compétition avant d'avoir reçu l'assentiment de la Fédération.
- 3) L'organisateur ou le Comité organisateur doit obligatoirement respecter le plancher d'effectif déterminé par le C.O.R.O
- 4) L'organisateur ou le Comité organisateur doit obligatoirement faire parvenir les résultats à la **FQA**. dans les sept (7) jours qui suivent la compétition.
- 5) La compétition doit se dérouler sur une piste reconnue par la **Fédération québécoise d'athlétisme**.
- 6) L'organisateur ou le Comité organisateur est responsable de la

vérification des affiliations.

- 7) L'organisateur ou le Comité organisateur doit faire respecter tous les règlements de participation en vigueur à la **FQA**.
- 8) Tous les athlètes participant à une compétition provinciale sanctionnée par la **FQA**.doivent obligatoirement être affiliés à la **FQA**.
- 9) Un athlète affilié à la **FQA**.ne peut prendre part à une compétition non-sanctionnée avec des personnes non-affiliées, excepté lors d'événements populaires reconnus par la Fédération.

## **5- Ressources humaines et matérielles**

Pour le bon déroulement d'une compétition, un certain nombre d'officiels et de bénévoles sont nécessaires. Le plancher d'effectif réalisé par le Comité des Officiels (C.O.R.O) devrait assurer un certain standard selon le calibre de la compétition. Il tient compte des besoins minimum réels de chaque compétition, ainsi que des réalités actuelles vécue au Québec.

### **Directeur de rencontre:**

Le directeur de rencontre aura la responsabilité de la planification technique d'une compétition.

### **Directeur technique:**

Le directeur technique veillera à ce que la piste, les pistes d'élan, les cercles, les arcs de cercles, les secteurs, les zones de chutes pour les concours et tout le matériel soient conformes aux Règlements de la FIAA, et que les feuilles d'épreuves soient préparées.

### **Gérant des officiels:**

Sélectionner par le comité organisateur, ou par défaut, par le C.O.R.O, il aura la charge d'inviter tous les officiels nécessaires pour la compétition. Il aura aussi la tâche de voir à faire tous les arrangements (ou à voir à ce que le comité organisateur les fasse) concernant le bien-être des officiels. (Chambre d'hôtel, repas, transport, salle de repos, etc.)

### **Annonceur:**

Effectue par microphone tous les appels pour les épreuves, nomme les participants à chacune des épreuves et annonce les résultats officiels à la fin de chaque épreuve.

### **Préposé à la chambre d'appel:**

Sous l'autorité du chef assistant-starter, il devra vérifier les présences de chacun

des concurrents de chaque épreuve, les vêtements de chaque athlète ainsi que les chaussures et crampons.

**Matériel:**

*Piste*

- blocs de départ
- estrades pour juge à l'arrivée et chronomètres
- fusil, balles, casque pour starter
- tables et chaises
- cônes
- drapeaux rouge et blanc
- chronomètres
- anémomètres
- haies
- podium pour starter, porte-voix (si nécessaire)
- compteur de tour et cloche
- bâtons de relais
- sifflets (2)

*Concours*

- engin de lancer
- matelas, supports, barre pour saut en hauteur et saut à la perche
- ruban à mesurer 25, 50, 100 m
- râteau, pelle, sceau pour saut en longueur et triple saut
- plasticine et rouleau
- serviettes
- balai ou squeegee
- marqueurs
- bac de craie (si nécessaire)
- chronomètre ou horloge
- indicateur de vent (si possible)
- bancs pour athlètes
- jauge et porte-barre pour hauteur

*Équipement*

- clipboards
- feuilles blanches
- tape de couleur
- feuille de rapport de commissaire
- feuille de résultats d'arrivée
- feuille compte-tours
- tableaux d'affichage
- dossards et épingles

- paniers pour athlètes
- signalisations
- crayons, stylos, trombone, brocheuse, scotch tape

#### *Support technique*

- vestiaire pour athlète
- salle pour officiel/bénévole
- salle de réunion
- accès aux toilettes
- accès à un endroit abrité en cas de pluie
- médical
- installations pour le photo-finish
- balance
- autocollants

#### **6- Horaire**

Autant que possible, les athlètes de la même région/province devraient être placés dans des séries différentes;

Un concurrent ne sera autorisé à concourir dans une série autre que celle pour laquelle il a été désigné, sauf dans des circonstances qui, selon l'avis du directeur de rencontre, justifient ce changement;

Dans toutes les éliminatoires, le premier et le deuxième de chaque série au moins seront qualifiés pour le tour suivant et il est recommandé que pas moins de trois concurrents dans chaque série soient qualifiés pour le tour suivant. Sauf dans les cas d'ex-aequo, les autres concurrents admis à disputer le tour suivant seront déterminés soit par leurs places, soit par leurs temps. Dans ce dernier cas, un seul système de chronométrage devra être utilisé.

Entre deux tours d'une même épreuve, il devra s'écouler, si possible, au moins le temps suivants:

Jusqu'à 200m inc. 45 min.

De 200m à 1000m inc. 90 min.

Plus de 1000m pas le même jour

*Se référer aux règles IAAF pour l'avancement au tour suivant selon le nombre d'inscrits et de la piste (nombre de couloirs)*

Voici un exemple du tableau d'avancements au tour suivant selon le nombre d'inscrits:

(Pour une piste de huit couloirs)

**100m, 200m, 400m, 100m H, 110mH**

Engagés	nb séries	qualifiés 1er		nb séries	qualifiés 2e		nb séries
		P	T		P	T	
9-16	2	3	2				
17-24	3	2	2				
25-32	4	3	4	2	4		
33-40	5	4	4	3	3	4	2
41-48	6	4	8	4	4		2
49-56	7	4	4	4	4		2
57-64	8	3	8	4	4		2
65-72	9	3	5	4	4		2
73-80	10	3	2	4	4		2
81-88	11	3	7	5	3	1	2
89-96	12	3	4	5	3	1	2
97-104	13	3	9	6	2	4	2
105-112	14	3	6	6	2	4	2

**400mH, 800m, 4x100m, 4x400m**

Engagés	nb série	qualifiés 1er		nb séries	qualifiés 2e		nb séries
		P	T		P	T	
9-16	2	3	2				
17-24	3	2	2				
25-32	4	3	4	2	4		
33-40	5	2	6	2	4		
41-48	6	2	4	2	4		
49-56	7	2	2	2	4		
57-64	8	2	8	3	2	2	
65-72	9	3	5	4	4		
73-80	10	3	2	4	4		2
81-88	11	3	7	5	3	1	2
89-96	12	3	4	5	3	1	2
97-104	13	3	9	6	2	4	2
105-112	14	3	6	6	2	4	2

Lors de la conception d'un horaire, certains points essentiels doivent être pris en



considération:

- allouez de 3 à 5 min par vague, en plus de la durée de l'épreuve;
- allouez un 5 min supplémentaire lors d'un déplacement du départ;
- allouez 5 min entre chaque vague de haies pour le déplacement et l'ajustement des haies;
- pour les épreuves de haies, placez les épreuves dans un ordre pratique et non logique (il est beaucoup plus facile de reculer une haie que de l'avancer. Commencer donc avec les épreuves ayant les plus petites distances entre les haies et progressez par la suite);
- l'ordre des épreuves est très important pour assurer un bon déroulement de la compétition, et assurer que les athlètes obtiennent les meilleures conditions possibles, selon l'épreuve;
- pour les épreuves ayant des éliminatoires, prévoyez un temps de repos suffisant pour les athlètes;
- pour les épreuves de pelouse, prévoyez le temps de l'échauffement avant le début officiel de l'épreuve;
- on peut compter approximativement 2 min par athlète par saut ou lancer pour une épreuve de pelouse. Naturellement, vous devez tenir compte du nombre d'inscrit lors du calcul de la durée de chaque épreuve;
- assurez-vous que les épreuves de chaque catégorie sont bien réparties dans la journée, pour éviter le problème de conflit d'épreuves. (très fréquent dans les catégories plus jeune).

Vous devez toujours fournir un horaire préliminaire avec les feuilles d'inscription. L'horaire finale devra être affiché avant le début de la compétition, avec les feuilles de départs de chaque épreuve.

## **7- Secrétariat et résultats**

Vous devez vous assurer:

- d'avoir du personnel en nombre suffisant et déjà formé au travail qui les attend;
- planifier avec votre responsable des résultats le cheminement des papiers, ainsi que du nombre de copies nécessaire pour chacun.

Ex:

### *Concours*

- 1 copie pour le chef de l'épreuve/chambre d'appel (feuille de résultats)
- 1 copie pour l'arbitre (feuille de résultats)
- 1 copie pour l'annonceur (liste des participants)
- 1 copie pour l'affichage (liste des participants)

*Piste*

- 1 copie pour la chambre d'appel/starter (feuille de résultats)
- 1 copie pour l'arbitre de piste (feuille de résultats)
- 1 copie pour l'annonceur (liste des participants)
- 1 copie pour le photo-finish (liste des participants)

#### *Résultats*

- 1(2) copie pour l'affichage
- 1 copie pour l'annonceur
- 1 copie pour les remises de médailles
- 1 copie pour les dossiers de la compétition

L'affichage des résultats doit se faire le plus rapidement possible après la fin de l'épreuve, et indiquez l'heure de l'affichage. Un athlète ou un entraîneur à, au maximum, 30 minutes après l'affichage des résultats pour déposer un protêt.

Assurez-vous de la répartition des pointages, dans le cas où votre compétition comporte un pointage par catégorie par équipe ou par région.

### **8- Chambre d'appel**

Assurez-vous d'avoir du personnel bien formé, et qu'ils aient à leur disposition tous l'équipement dont ils auront besoin. (Crayons, marqueurs, stylo feutre, règle, épingles, dossards de rechange, agrafeuse)

Informez tous les intervenants (entraîneurs ou responsable de délégation, chef assistant-starter, personne responsable de la chambre d'appel) de la procédure utilisée lors de votre compétition.

#### Tâches:

- vérifier le nom des athlètes inscrits, leurs numéros de dossards, les chaussures et crampons.
- les dossards se portent à l'arrière pour toute course de moins d'un tour (jusqu'à 400 m à l'extérieur et 200 m à l'intérieur)
- envoyez les feuilles de toutes les vagues de chaque catégorie 5 min. avant l'heure prévue pour le début de l'épreuve.

### **9- Épreuves officielles** (voir tableau ci-après)

## Épreuves officielles plein air

Épreuves	Col- Min	BF	BH	CF	CH	JvF	JvH	JrF	JrH	SrF	SrH	VF	VH
60 m	<b>x</b>												
80 m		x	x										
100 m				x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
150 m	<b>x</b>	x	x										
200 m				x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
<b>300 m</b>				<b>x</b>	<b>x</b>								
400 m						x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
800 m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
1000 m	<b>x</b>												
1200 m		<b>x</b>	<b>x</b>	x	x								
1500 m				x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
mile				x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
2000 m				x	x								
3000 m						x	x	x	x	x	x		
5000 m							x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
10 000 m										x	x		
60 m haies	<b>x</b>	x											
80 m haies		x	x									<b>x</b>	<b>x</b>
100 m haies					x	x		x		x			<b>x</b>
110 m haies							x		x		x		<b>x</b>
250 m haies				x	x								
300 m haies						<b>x</b>	<b>x</b>					<b>x</b>	
400 m haies						x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
1500 m steeple					(s- r)		x						
2000 m steeple													
3000 m steeple							<b>x</b>		x		x		<b>x</b>
800 m marche	<b>x</b>												
1500 m marche		x	x	x								<b>x</b>	<b>x</b>
3 km marche					x	x		x		x			
5 km marche													
10 km marche									x		x		<b>x</b>
20 km marche											x		
4 x 100m relais	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
4 x 400m relais						x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>

4 x 200m relais													<b>x</b>	<b>x</b>
4 x 1500m relais				x	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
400x200x200x80 0				<b>x</b>	<b>x</b>	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
hauteur	<b>x</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
perche			<b>x</b>	<b>x</b>	x	<b>x</b>	x	<b>x</b>	x	<b>x</b>	x	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
longueur	<b>x</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
triple saut					x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
poids	<b>x</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
disque	<b>x</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
javelot	<b>x</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>
marteau			<b>x</b>	<b>x</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	<b>x</b>	<b>x</b>

### Épreuves combinées officielles en plein air

#### **Hommes**

<u>Vétéran</u>	Pentathlon	1 jour (200m, longueur, javelot, disque, 1500m)
<u>Senior</u>	Décathlon	2 jours (épreuves I.A.A.F)
<u>Junior</u>	Décathlon	2 jours (épreuves I.A.A.F)
<u>Juvenile</u>	Octathlon	2 jours (100m, longueur, disque, hauteur) 1er jour (110m haies, perche, javelot, 400 m) 2e jour
<u>Cadet</u> javelot)	Pentathlon	1 jour (100m haies, longueur, disque, hauteur, javelot)
<u>Benjamin</u> javelot)	Pentathlon	1 jour (80m haies, longueur, disque, hauteur, javelot)
<u>Minime</u> javelot)	Pentathlon	1 jour (60m haies, longueur, disque, hauteur, javelot)

#### **Femmes**

<u>Vétéran</u>	Pentathlon	1 jour (200m, longueur, javelot, disque, 1500m)
<u>Senior</u>	Heptathlon	2 jours (épreuves I.A.A.F)
<u>Junior</u>	Heptathlon	2 jours (épreuves I.A.A.F)
<u>Juvenile</u>	Hexathlon	2 jours (100m <b>haies</b> , hauteur, <b>poids</b> ) 1er jour ( <b>longueur</b> , javelot, <b>200m</b> ) 2e jour
<u>Cadet</u>	Quadrathlon	1 jour (80m haies, hauteur, javelot, longueur)
<u>Benjamin</u>	Quadrathlon	1 jour (60m haies, hauteur, javelot, longueur)
<u>Minime</u>	Quadrathlon	1 jour (60m haies, hauteur, javelot, longueur)

### 1.1 Table de pointage

Les tables de cotation I.A.A.F. seront utilisées lors des compétitions des épreuves combinées à l'exception du 80 mètres haies au pentathlon benjamin homme pour les Épreuves extérieures.

## Épreuves officielles en salle

Épreuves	Col - Min	BF	BH	CF	CH	Jv F	Jv H	JrF	Jr H	Sr F	Sr H	VF	VH
50 m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
60 m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
150 m	x	x	x	x	x								
200 m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
300 m						x	x	x	x	x	x	x	x
400 m						x	x	x	x	x	x	x	x
600 m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
800 m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1000 m	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1200 m		x	x	x	x								
1500 m						x	x	x	x	x	x	x	x
mile						x	x	x	x	x	x	x	x
2000 m		x	x	x	x								
3000 m						x	x	x	x	x	x	x	x
50 m haies	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
60 m haies	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
800 m marche	x	x											
1500 m marche		x		x		x		x		x	x	x	x
3 km marche			x		x		x	x		x			
5 km marche									x		x	x	x
4 x 60m relais	x												
4 x 200m relais						x	x		x		x		x
4 x 400m relais		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4 x 800m relais				x	x	x	x		x		x		x

400x200x2 00x800				x	x	x	x		x		x		x
hauteur	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
perche				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
longueur	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
triple saut					x	x	x		x		x		x
poids	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
marteau							x	x	x		x		x

### Épreuves combinées officielles en salle

#### Hommes

Senior 1000m Pentathlon 1 jour (60m haies, longueur, poids, hauteur,

Junior 1000m Pentathlon 1 jour (60m haies, longueur, poids, hauteur,

Juvenile Pentathlon 1 jour (60m haies, longueur, poids, hauteur, 200m)

Cadet Quadrathlon 1 jour (60m haies, longueur, poids, hauteur)

Benjamin Quadrathlon 1 jour (60m haies, longueur, poids, hauteur)

Minime Quadrathlon 1 jour (60m haies, longueur, poids, hauteur)

#### Femmes

Senior Pentathlon 1 jour (60m haies, longueur, poids, hauteur, 800m)

Junior 800m Pentathlon 1 jour (60m haies, **hauteur, poids, longueur,**

Juvenile 200m Pentathlon 1 jour (60m haies, **hauteur, poids, longueur,**

Cadet Quadrathlon 1 jour (60m haies, **hauteur, poids, longueur)**

Benjamin Quadrathlon 1 jour (60m haies, **hauteur, poids, longueur)**

Minime      Quadrathlon      1 jour (60m haies, **hauteur, poids, longueur**)

### 2.1 Table de pointage

Les tables de cotation I.A.A.F. seront utilisées lors des compétitions des épreuves combinées à l'exception du 80 mètres haies au pentathlon benjamin homme pour les épreuves extérieures.

## **10- Règlement officiels**

### **SECTION « C »**

#### **PARTICULARITÉS D'UN CHAMPIONNAT PROVINCIAL**

- 1- LISTE DES CHAMPIONNATS PROVINCIAUX
- 2- POLITIQUES ET PROCÉDURES
- 3- PROGRAMME DES CHAMPIONNATS PROVINCIAUX (épreuves)
- 4- CROSS-COUNTRY
- 5- RECORDS

#### **1- Liste des championnats provinciaux**

- a) Colibri, minime, benjamin, cadet, juvénile
- b) Junior, senior
- c) relais
- d) épreuves combinées
- e) cross-country
- f) marathon
- g) sur route (10 km)



## **2- Politiques et procédures**

### **Sanction de compétition:** (VOIR champ.prov. article 4-2 )

Les championnats seront octroyés, dans la mesure du possible, par un système de sélection à l'organisation démontrant la meilleure candidature et en suivant un système de rotation, si la demande le permet.

### **Demande d'obtention d'un championnat provincial:**

La Commission Technique Provinciale décidera de la date et du site de la tenue de chaque championnat provincial.

### **Installations requises:**

- a) Pour la tenue du championnat provincial en salle, la piste ne doit pas mesurer moins de 200m et avoir moins de 4 couloirs.
- b) pour la tenue des championnats provinciaux extérieurs, la piste doit avoir 400m, au moins 6 couloirs et être recouverte d'un matériau reconnu rapide ainsi que des installations pour tous les concours rencontrant les normes.

### **Formulaires d'inscriptions:**

La Fédération diffusera, chaque année, le calendrier des championnats provinciaux.

Les formulaires d'inscriptions devront être envoyés à tous les clubs affiliés à la Fédération au moins trente (30) jours avant le championnat.

### **Date limite d'inscriptions:**

**date limite d'inscription soit établie à 10 jours avant la date du début de la compétition moyennant des frais normaux et que la date d'inscription tardive soit établie à 5 jours avant la date du début de la compétition comportant des frais de retard.**

### **Frais d'inscriptions:**

Les frais d'inscription s'établissent ainsi:

#### **Coût pour la première épreuve :**

<b>Colibri à juvénile</b>	<b>10.00\$</b>
Junior, senior et vétéran	15.00\$

#### **Coût pour les autres épreuves :**

Colibri à juvénile	5.00\$
--------------------	--------

Junior, senior et vétéran 10.00\$

- Frais d'inscription épreuves combinées : 12 \$ (max.)
- Frais d'inscription pour un relais : 5 \$ (max.)\*

**\* À l'exception d'une compétition consacrée uniquement aux relais (voir section B article 1- Barème)**

Un organisateur a le droit d'imposer des pénalités pour les retardataires (maximum du double du prix d'inscription).

#### **Éligibilité:**

Se référer aux règlements nationaux.

Les championnats provinciaux sont ouverts aux membres en règle de la **Fédération québécoise d'athlétisme**. Des membres d'autres provinces, peuvent participer, à condition d'être invités et avec autorisation de la **F.Q.A.** **Toutefois**, seuls les Québécois pourront être médaillés.

#### **Surclassement:**

Le surclassement est autorisé dans toutes les catégories, mais d'une seule catégorie lors du Championnat Provincial. Le surclassement ne s'applique qu'aux épreuves de piste, donc pour les épreuves de pelouse, un athlète peut s'inscrire dans plusieurs catégorie d'âge pour la même épreuve.

#### **Règles de compétition:**

Les athlètes devront porter l'uniforme de leur club ou un maillot neutre (sans inscription, sauf un commanditaire) s'ils n'en possèdent pas. Les tenues non conformes pourraient être refusées.

Les règles seront celles de l'IAAF, de la FQA ou de la FQSE. \* MAJ 04/03/97

#### **Horaire:**

Le coordonnateur technique de la fédération fournira l'horaire des épreuves. Des changements mineurs peuvent être apportés par le comité organisateur, mais ils doivent être approuvés par le coordonnateur technique. L'horaire final devra être affichés avec les listes de départs.

#### **Médailles**

Les médailles de la **Fédération québécoise d'athlétisme** devront prioritairement

être utilisées lors d'un championnat provincial. Elles seront remises aux gagnants(es) des épreuves sur le podium.

#### **Réunion technique:**

Une réunion technique devra précéder chaque championnat provincial. Autant que possible, elle aura lieu au moins une (1) heure avant le début de la compétition. Les responsables de clubs devront y signaler les désistements (voir article 13)

Également, une copie de la composition des séries sera disponible pour consultation et toute erreur ou omission devra être signalée immédiatement. Lors de cette réunion, les procédures du déroulement de la compétition seront annoncées; ceci inclut la progression d'un tour éliminatoire au tour suivant, les montées de barre pour les épreuves de sauts et les différents standards d'accès pour les tours suivants, s'il y a lieu.

#### **Officiels et bénévoles**

Le comité organisateur devra respecter le plancher d'effectif suggéré par le C.O.R.O. pour une compétition de ce calibre.

#### **Médical**

Un service de premiers soins et, si possible de physiothérapie, devraient être sur les lieux pendant toute la durée du championnat.

#### **Records**

Lors d'un championnat provincial, il est de la responsabilité du comité organisateur de voir à ce que les formulaires de records soient acheminées au conseiller technique de la fédération, pour homologation. Pour chaque épreuve, les records québécois et canadiens devront être indiqués sur la feuille de terrain de chaque épreuve.

### **3- Tableaux des épreuves obligatoires au programme des championnats provinciaux** **(Voir ci-après)**

**Épreuves obligatoires aux championnats provinciaux en plein air**

Épreuves	Col- Min	BF	BH	CF	CH	JvF H	Jv H	JrF	JrH	SrF	Sr H	VÉ T
60 m	<b>x</b>											
80 m		x	x									
100 m				x	x	x	x	x	x	x	x	
150 m	<b>x</b>	x	x									
200 m				x	x	x	x	x	x	x	x	
<b>300 m</b>				x	x							
400 m						x	x	x	x	x	x	
800 m		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
1000 m	<b>x</b>											
1200 m				x	x							
1500 m		x	x			x	x	x	x	x	x	<b>x</b>
2000 m				x	x							
3000 m						x	x	x		x	x	
5000 m								<b>x</b>	x	<b>x</b>	x	<b>x</b>
10 000 m											x	
60 m haies	<b>x</b>	x										
80 m haies			x	x								
100 m haies					x	x		x		x		
110 m haies							x		x		x	
250 m haies				x	x							
300 m haies						<b>x</b>	<b>x</b>					
400 m haies								x	x	x	x	
1500 m steeple					(s- r)		x					
3000 m steeple							<b>x</b>		x		x	
800 m marche	<b>x</b>											
1500 m marche		x	x	x								
3 km marche					x	x		x				



60 m haies	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
800 m marche	x												
1500 m marche		x	x	x	x	x					x		
3 km marche					x		x	x		x			
5 km marche									x		x		
4 x 60m relais	x												
4 x 200m relais		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
<b>4 x 400m relais</b>						x	x	x	x	x	x		
hauteur	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
perche					x	x	x	x	x	x	x		
longueur	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
triple saut					x	x	x	x	x	x	x		
poids	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
marteau						x	x	x	x	x	x		

#### 4- Cross-country

##### Cross Country

##### 1-Championnats provinciaux: catégories

Pour les championnats provinciaux, les catégories suivantes sont reconnues:

- Individuel et par équipe: **colibri**/minime/benjamin/cadet/juvénile/junior/senior

##### 2-Championnats provinciaux: longueur des parcours

Lors des championnats provinciaux de cross-country, les distances devraient être approximativement les suivantes, au minimum:

<b>Colibri</b>	<u>Hommes</u> <b>2km</b>	<u>Femmes</u> <b>2km</b>
Minime	2 km	2 km
Benjamin	3 km	2 km
Cadet:	4 km	3 km
Juvénile:	6 km	4 km
Junior:	9 km	5 km

Senior:	9 à 12 km	5 km
Vétérans	8 km	8 km

### 3-Équipes

Lors des championnats provinciaux de cross-country, les coureurs pouvant compter des points pour leur équipe seront au nombre de 5 (5 premiers) dans toutes les catégories masculines et 4 (4 premières) dans toutes les catégories féminines.

**Un minimum de trois (3) athlètes est requis pour former une équipe**

### 5- Records

#### Records

- 1- Les records provinciaux seront enregistrés sur les certificats officiels ou sur les feuilles de terrain dûment complétées.
- 2- La vitesse du vent devra apparaître obligatoirement là où les conditions l'exigent. Pour les épreuves de sprint et de haies, elle ne doit pas excéder 2 m/s.
- 3- Pour les records canadiens, les formulaires prévus à cet effet sont obligatoires.
- 4- Pour les records électroniques, les photographies d'arrivée sont exigées.
- 5- Les records seront soumis à l'homologation deux (2) fois par an; au printemps et à l'automne.
- 6- Sauf pour les épreuves sur route ainsi que pour les concours dans les catégories cadet et juvénile, les records ou performances réalisés dans des épreuves mixtes ne seront pas reconnus.

#### RÈGLEMENTS OFFICIELS

N.B. Ce qui suit constitue un résumé des règlements internationaux de l'IAAF. Dans certains cas, les règlements adaptés, utilisés dans les compétitions québécoises, ont été ajoutés. En cas de litige, toujours se référer aux règlements internationaux.

## OFFICIELS DE LA COMPÉTITION

Juges-Arbitres  
Juges  
Commissaires  
Chronomètres  
Juge de photographie d'arrivée  
Starter et starters de rappel  
Aides-starter  
Compteurs de tours  
Préposé à l'anémomètre  
Juge préposé aux mesures électroniques  
Juge préposé à la chambre d'appel

## GÉNÉRALITÉS

Engagements  
Vêtements, chaussures et dossard  
La compétition  
La compétition-course et marche  
La compétition-concours  
Aide aux athlètes  
Mesurage  
Ex-æquo  
Réclamations  
Vitesse du vent

## LES COURSES

Définitions (se référer aux règlements IAAF)

### Chronométrage

Deux méthodes de chronométrages seront reconnues comme officielles: le chronométrage manuel et le chronométrage entièrement automatique

### Pistes et couloirs

Spécification technique d'une piste de 400m et des couloirs



## **Ligne de départ et d'arrivée**

### **Course de haies**

À la page suivante 4-17a) sont indiquées les hauteurs des haies selon les différentes catégories, ainsi que les distances entre chaque haies, pour les compétitions québécoises.

### **Steeple-chase**

#### **Hommes**

Il y a 28 haies et 7 sauts de rivières dans le 3000m et 18 haies et 5 sauts de rivières dans le 2000m. Pour le 3000m, il y aura 5 sauts par tour, avec la rivière en 4e obstacle.

#### **Femmes**

3000m Steeple	Rivière à l'intérieur	Rivière à l'extérieur
Départ-début 1er tour	228m	60m
Début 1er tour-H1	12m	10m
H1-H2	79m	84m
H2-H3	79m	84m
H3-rivière	79m	84m
rivière-H4	79m	84m
H4-arrivée	68m	74m

#### **Hommes**

2000m Steeple	Rivière à l'intérieur	Rivière à l'extérieur
départ-début 1er tour	30m	
début 1er tour-H3	190m	78m
H3-rivière	79m	84m
rivière-H4	79m	84m
H4-arrivée	68m	74m

\* Distance (i = en salle / e = plein air)

**DISTANCES ET HAUTEUR DES HAIES**

Catégorie	Distance *	Nb haies	Hauteur	Dép-1ere	D	Xe-arrivée
	(m)		(po)	(m)	(m)	(m)
<b>MF</b>	<b>60 (i,e)</b>	<b>5i, 6e</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	7	20i, 13e
<b>MG</b>	<b>60 (i,e)</b>	<b>5i, 6e</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	7,5	18i, 10,5e
<b>BF</b>	60 (i,e)	<b>5i, 6e</b>	30	12	7,5	10,5i, 18e
BH	80 (e)	8	30	12	8	12
	60 (i)	5	30	12	8	16
CF	80 (e)	8	30	12	7,5	15,50
	250 (e)	6	30	35	35	40
	60 (i)	5	30	12	7,5	18
CH	100 (e)	10	33	13	8,5	10,50
	250 (e)	6	33	35	35	40
	60 (i)	5	33	13	8,5	13
JvF	100 (e)	10	30	13	8	15
	300 (e)	7	30	50	35	40
	60 (i)	5	30	13	8	15
JvH	110 (e)	10	36	13,50	8,80	17,3
	300 (e)	7	33	50	35	40
	60 (i)	5	36	13,50	8,80	11,3
JrF	100 (e)	10	33	13	8,5	10,50
	400 (e)	10	30	45	35	40
	60 (i)	5	33	13	8,50	13
JrH	110 (e)	10	39	13,72	9,14	14,02
	400 (e)	10	36	45	35	40
	60 (i)	5	39	13,72	9,14	9,72
SF	100 (e)	10	33	13	8,5	10,50
	400 (e)	10	30	45	35	40
	60 (i)	5	33	13	8,5	13
SH	110 (e)	10	42	13,72	9,14	14,02
	400 (e)	10	36	45	35	40
	60(i)	5	42	13,72	9,14	9,72

## LES SAUTS

### GÉNÉRALITÉS - SAUTS VERTICAUX

- L'ordre dans lequel les concurrents feront leurs essais sera tiré au sort;
- La hauteur de départ ainsi que la progression de la barre seront annoncées par le juge-chef au début de l'épreuve. A moins qu'il ne reste qu'un seul athlète, la barre ne devrait pas être montée de moins de 2 cm en hauteur et 5 cm à la perche et la progression des montées de barre ne devrait jamais augmenter;
- Les concurrents doivent prendre appel sur un pied;
- Lorsqu'une compétition est commencée, les concurrents ne seront pas autorisés à utiliser la zone d'élan et d'appel pour se réchauffer;
- Un concurrent fait une faute si:
  - 1) après le saut, la barre ne reste pas sur ses supports, du fait de l'action du concurrent;
  - 2) il touche le sol plus loin que le plan vertical des montants, sans avoir préalablement franchi la barre. Au saut à la perche, cette ligne imaginaire est délimitée par le plan vertical du haut du bac d'appel;
  - 3) à la perche, le concurrent passe la main inférieure par-dessus la main supérieure ou déplace la main supérieure plus haut sur la perche;
- Un concurrent peut commencer à sauter à une hauteur quelconque, et pourra sauter à volonté par la suite. Après trois échecs consécutifs, il sera éliminé, quelle que soit la hauteur à laquelle ces échecs se sont produits, à l'exception d'un cas d'**EX-ÆQUO** pour la première place;
- Le mesurage d'une nouvelle hauteur se fait avant que les concurrents n'essaient de franchir cette hauteur. Lors d'une tentative de record, la hauteur doit être mesurée à chaque tentative si la barre a été touchée lors de la tentative ultérieure;
- Le meilleur des sauts de chaque concurrent sera inscrit à son crédit, y compris les sauts réussis pour départager les **EX-ÆQUO** pour la première place;

## **SAUT EN HAUTEUR**

### *Course d'élan*

- La longueur minimum devrait être de 15m, idéalement de 25m;
- Un sauteur peut utiliser des marques ou des repères fournis par le comité organisateur.

### *Matériel*

- Les montants doivent être suffisamment grand pour dépasser la hauteur maximale de la barre de 10cm;
- La distance entre les montants sera de 4.00m à 4.04m;
- La barre transversale mesurera entre 3.98 à 4.02m, aura entre 29 et 31cm de diamètre et son poids sera de 2.0kg.

### *Zone de réception*

- La zone de réception n'aura pas moins de 5m par 3m.

## **SAUT À LA PERCHE**

- Les concurrents auront le droit de faire déplacer les montants de 40cm maximum vers la piste, et de 80cm maximum vers l'aire de réception, à partir du prolongement du bord intérieur du bac d'appel. Avant le début de la compétition, le concurrent devra informer l'officiel responsable de la position des montants qu'il désire pour son essai et celle-ci sera notée;
- Pour avoir une meilleure prise, les concurrents sont autorisés à mettre un substance sur leurs mains ou sur la perche. Par contre, l'emploi de sparadrap sur les doigts ou les mains ne sera pas autorisé, à moins que ce ne soit pour protéger une blessure ouverte.

### *La piste d'élan*

- La longueur minimale devra être de 40m, avec une largeur entre 1.22 et 1.25m;
- Les concurrents peuvent utiliser des marques fournies par le comité organisateur le long de la piste d'élan.

#### *Matériel*

- La barre transversale mesurera entre 4.48 et 4.52m, avec un diamètre compris entre 29 et 31cm et un poids de 2.25kg;
- Il n'y a pas de limite de longueur pour les perches des concurrents.

#### *Zone de réception*

- Elle devrait mesurée au moins 5m par 5m.

#### **GÉNÉRALITÉS - SAUTS HORIZONTALS**

- L'ordre dans lequel les concurrents feront leurs essais sera tiré au sort;
- Lorsqu'il y a plus de huit concurrents, chacun aura droit à trois essais et les huit concurrents ayant obtenus les meilleurs résultats auront droit à trois essais supplémentaires. En cas d'ex-æquo pour la huitième place, les concurrents à égalité ne seront pas départagés et seront classés avec les finalistes. Lorsqu'il y a moins de huit concurrents, chacun aura droit à six essais;
- Lorsque la compétition a commencé, les concurrents ne seront pas autorisés à utiliser la piste d'élan pour s'entraîner;
- Un concurrent fait une faute s'il:
  - 1) touche le sol au-delà de la ligne d'appel avec une partie quelconque de son corps, soit pendant une course d'élan sans sauter, soit pendant un saut;
  - 2) prend son appel en dehors des extrémités latérales de la planche d'appel, que ce soit en avant ou en arrière de la ligne d'appel prolongée;
  - 3) en retombant touche le sol en dehors de la zone de réception plus près de la ligne d'appel que la marque la plus proche faite dans la zone de réception;
  - 4) après avoir sauté, marche en arrière dans la zone de réception;
  - 5) effectue un saut en culbute quelle qu'en soit la nature;
- Si un concurrent s'élève avant la planche d'appel, ce seul fait ne sera pas considéré comme un essai manqué;
- Tous les sauts seront mesurés à partir de la marque la plus proche faite dans la zone de réception par une partie quelconque du corps ou des membres jusqu'à la ligne d'appel ou son prolongement. Les mesurages devront être faits perpendiculairement à la ligne d'appel ou son prolongement;
- Le meilleur de tous les sauts effectués par chaque concurrent sera inscrit à son crédit, y compris les sauts effectués pour départager les ex-æquo pour la première place.

#### *La piste d'élan*

- La longueur minimale de la piste d'élan devra être de 40m. Elle devra avoir

une largeur comprise entre 1.22 et 1.25m.

#### *Marques*

- Le sauteur peut utiliser une ou deux marques fournies par le comité organisateur, le long de la piste.

#### *Planche d'appel*

- L'appel se fera à partir d'une planche de niveau avec la piste et avec la zone de réception dont le bord le plus rapproché de la zone de réception s'appellera la ligne d'appel. Immédiatement au-delà de la ligne d'appel, on placera une planche couverte de plasticine (ou de sable), destinés à marquer l'empreinte du pied de l'athlète, afin d'aider les juges;
- La distance entre la planche d'appel et l'extrémité de la zone de réception sera au moins 10m;
- La planche d'appel sera placée entre 1 et 3m du bord le plus près de la zone de réception;
- La planche d'appel mesurera entre 1.21 et 1.22m de long, 20cm de large ( $\pm$  2mm) et 10cm d'épaisseur. Elle sera blanche.

#### *Zone de réception*

- La largeur de la zone de réception sera d'un minimum de 2.75m et d'un maximum de 3m;
- La zone de réception sera remplie de sable fin et humide, dont la surface sera au même niveau que la planche d'appel.

### **TRIPLE SAUT**

- Le triple-saut consiste en un saut à cloche-pied, une enjambée et un saut effectués dans cet ordre. Le saut s'effectuera de telle sorte que le concurrent retombe d'abord sur le pied avec lequel il a pris son appel, puis au second saut, sur l'autre pied, à partir duquel le saut est fait. Ce ne sera pas considéré comme une faute si l'athlète, durant son saut, touche le sol avec sa jambe morte.

#### *Planche d'appel*

- La distance entre la planche d'appel et l'extrémité de la zone de réception ne sera pas moins de 21m;
- La distance entre la planche d'appel et le bord le plus rapproché de la zone de réception ne sera pas à moins de 13m chez les hommes et 11m chez les femmes. Pour les catégories plus jeunes, la distance sera adaptée selon les

athlètes.

## LES LANCERS

### GÉNÉRALITÉS

- L'ordre dans lequel les concurrents feront leurs essais sera tiré au sort;
- Lorsqu'il y a plus de huit concurrents, chacun aura droit à trois essais et les huit concurrents ayant obtenu les meilleurs résultats auront droit à trois essais supplémentaires. En cas d'ex-æquo pour la huitième place, les concurrents ne seront pas départagés et auront droit à trois essais supplémentaires. S'il y a moins de huit concurrents, ils auront droit à six essais chacun;
- Lorsque la compétition a commencé, les concurrents ne seront pas autorisés à utiliser l'aire de lancer pour s'échauffer, que ce soit avec ou sans engins;
- Il est interdit d'attacher un ou plusieurs doigts ensemble avec du sparadrap. L'emploi de sparadrap ne sera autorisé que dans le cas où il sert à recouvrir une blessure ouverte;
- L'usage de gants est interdit, sauf au lancer du marteau. Le port de la ceinture pour protéger la colonne vertébrale est autorisé;
- Afin d'obtenir une meilleure prise, les concurrents sont autorisés à employer, sur leurs mains seulement, une substance appropriée;
- Un concurrent ne peut répandre aucune substance sur le cercle ou sur ses souliers;
- Pour que le lancer soit valable, l'engin doit tomber de façon à toucher complètement le sol à l'intérieur du secteur de chute;
- Le meilleur de tous les lancers effectués par le concurrent sera inscrit à son crédit;
- Les concurrents qui désirent utiliser leurs engins personnels devront les remettre au comité organisateur au début de la compétition pour qu'ils soient vérifiés. Durant l'épreuve, ils devront être accessibles à tous les concurrents.

### Poids des engins de lancers

#### HOMMES

	<b>MIN</b> 9 à 11 ans	<b>BEN</b> 12-13 ans	<b>CAD</b> 14-15 ans	<b>JUV</b> 16-17 ans	<b>JUN</b> 18-19 ans	<b>SEN</b> 20 ans et +
<b>POIDS</b>	Balle ou poids 2kg	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,271 kg
<b>DISQUE</b>	Cerceau ou disque 600g	1 kg	1 kg	1,5 kg	<b>1,750 kg</b>	2 kg
<b>JAVELOT</b>	Balle ou javelot 400g	<b>500 g</b>	600 g	700 g	800 g	800 g
<b>MARTEAU</b>	N/A	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7,257 kg

#### FEMMES

	<b>MIN</b> 9 à 11 ans	<b>BEN</b> 12-13 ans	<b>CAD</b> 14-15 ans	<b>JUV</b> 16-17 ans	<b>JUN</b> 18-19 ans	<b>SEN</b> 20 ans et +
<b>POIDS</b>	Balle ou poids 2kg	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
<b>DISQUE</b>	Cerceau ou disque 600g	600 g	1 kg	1 kg	1 kg	1 kg
<b>JAVELOT</b>	Balle ou javelot 400g	<b>400 g</b>	<b>500 g</b>	600 g	600 g	600 g
<b>MARTEAU</b>	N/A	N/A	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg



## LANCER DU POIDS

- Le lancer du poids s'effectuera de l'intérieur d'un cercle. Un concurrent doit commencer son jet d'une position stationnaire. Un concurrent est autorisé à toucher l'intérieur de la bande de fer et du butoir;
- Le poids sera lancé de l'épaule, d'une seule main. Au moment où l'athlète prend place dans le cercle pour commencer son lancer, le poids doit toucher ou être très près du menton et la main ne doit pas être descendue de cette position pendant le lancer. Le poids ne doit pas être ramené en arrière du plan des épaules;
- Le lancer sera considéré comme irrégulier si le concurrent après avoir pénétré à l'intérieur du cercle, et après avoir commencé un lancer, touche avec une partie quelconque de son corps, le haut du butoir ou du cercle ou le sol à l'extérieur ou s'il lâche le poids de façon irrégulière, au cours d'un essai quelconque;
- À la condition qu'il n'y ait pas eu d'infraction, un concurrent peut interrompre un essai déjà commencé, déposer son engin par terre ou à l'intérieur du cercle (il doit sortir par l'arrière), avant de reprendre une position stationnaire et recommencer son essai. (Toutes ces actions devront être incluses dans le temps limite permis);
- Le mesurage s'effectue du point de chute le plus près de l'aire de lancer, jusqu'à l'intérieur du cercle et le long d'une ligne allant de la marque laissée par le poids et le centre du cercle;
- Le concurrent ne doit pas quitter le cercle avant que le poids soit tombé au sol. En quittant le cercle, le premier contact avec le sol à l'extérieur du cercle ou la bande de fer, doit être complètement derrière la ligne blanche virtuelle qui divise le cercle en deux;
- Le diamètre intérieur du cercle doit mesurer 2.135m ( $\pm 5$ mm);
- Le secteur de chute aura un angle de 34.92 degrés. MAJ:96/04

## LANCER DU DISQUE

- Le lancer sera considéré comme irrégulier, si le concurrent, après avoir pénétré à l'intérieur du cercle, et après avoir commencé à lancer, touche avec une partie quelconque de son corps, le haut du cercle ou le sol à l'extérieur;
- A la condition qu'au cours d'un essai il n'y ait pas eu d'autre infraction, un concurrent peut interrompre un essai déjà commencé, peut poser son engin par terre à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle, et peut quitter le cercle avant de reprendre une position stationnaire et recommencer cet essai. (rf limite de temps);
- Pour qu'un lancer soit valable, le disque doit tomber de façon à toucher le sol complètement à l'intérieur du bord intérieur du secteur de chute;
- Le mesurage se fait à partir du point de contact le plus proche fait par la chute du disque, jusqu'à l'intérieur de la circonférence du cercle et le long d'une allant de la marque au centre du cercle;
- Le concurrent ne devra pas quitter le cercle avant que le disque lancé ait touché le sol. En quittant le cercle, le premier contact avec le haut de la bande de fer, ou avec le sol à l'extérieur, doit être complètement derrière la ligne blanche qui passe théoriquement par le centre du cercle ou son prolongement.

### *Le cercle de lancer*

- Le diamètre intérieur du cercle doit mesurer 2.50 m ( $\pm 5$ mm);
- Une ligne blanche de 5 cm de large sera tracée à l'extérieur du cercle, sur une longueur minimale de 0.75 m de chaque côté.

### *Le secteur de chute*

- Le secteur de chute sera de **34.92 degrés**.

## LANCER DU MARTEAU

- Le marteau doit être **lancé** de l'intérieur du cercle. Le concurrent doit commencer son jet d'une position stationnaire. En position de départ, avant les balancements ou rotations, le concurrent est autorisé à déposer la tête du marteau sur le sol, à l'extérieur ou à l'intérieur du cercle;
- Le lancer sera considéré comme irrégulier si le concurrent, après avoir pénétré à l'intérieur du cercle, et après avoir commencé un lancer, touche avec une partie quelconque de son corps, le haut du cercle ou le sol à l'extérieur;
- Si la tête du marteau touche le sol ou le haut de la bande de fer pendant que le concurrent le fait tourner avant de lancer, le lancer ne sera pas considéré comme irrégulier. Mais si, après avoir ainsi touché le sol ou le haut de la bande de fer, le concurrent s'arrête pour recommencer son lancer, cela comptera comme un essai;
- A la condition qu'il n'y ait pas eu d'autre infraction, un concurrent peut interrompre un essai déjà commencé, peut poser son engin à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle et peut quitter le cercle, avant de recommencer son essai. (rf limite de temps);
- Si le marteau se casse au cours d'une tentative ou pendant qu'il est en l'air, la tentative ne sera pas considérée comme un lancer. Si de ce fait, le concurrent perd son équilibre et commet une faute, celle-ci ne lui sera pas comptée;
- Les concurrents auront le droit de porter des gants ordinaires afin de se protéger les mains. Les gants doivent être lisses des deux côtés et le bout des doigts, autre que le pouce, doit être découvert;
  
- Pour qu'un essai soit valable, la tête du marteau doit tomber de façon à toucher le sol complètement à l'intérieur du secteur de chute;
- Le mesurage se fera à partir du point de contact le plus proche fait par la chute de la tête du marteau jusqu'à l'intérieur de la circonférence du cercle et le long d'une ligne allant de la marque au centre du cercle;

- Le concurrent ne devra pas quitter le cercle avant que le marteau lancé ait touché le sol. En quittant le cercle, le premier contact avec le haut de la bande de fer ou avec le sol à l'extérieur du cercle, doit être complètement derrière la ligne blanche qui passe par le centre du cercle ou son prolongement.

#### *Le cercle*

- Le diamètre intérieur du cercle doit mesurer 2.135 m ( $\pm 5$ mm).
- Le secteur de chute sera de **34.92 degrés**.

#### **LANCER DU JAVELOT**

- Le javelot sera tenu à la corde de prise. Le javelot doit être lancé par-dessus l'épaule ou au-dessus de la partie supérieure du bras utilisé pour le lancer. Il ne doit pas être projeté dans un mouvement rotatif. Les styles non-orthodoxes sont interdits;
- Un essai ne sera valable que si la pointe de la tête métallique touche le sol avant une autre partie quelconque du restant du javelot;
- A aucun moment durant le jet jusqu'au moment où le javelot a été projeté en l'air, le concurrent ne sera autorisé à se tourner complètement de manière à diriger le dos vers l'arc de lancement;
- Le lancer ne sera pas valable si le concurrent, après avoir commencé le lancer, touche avec n'importe quelle partie de son corps ou de ses membres le sol à l'extérieur de la piste d'élan y compris les lignes la délimitant ou lance le javelot d'une manière contraire aux règlements;
- A la condition qu'il n'y ait pas eu d'autre infraction, un concurrent peut interrompre son essai, poser son engin par terre à l'intérieur ou à l'extérieur de la piste d'élan et peut quitter celle-ci, avant de reprendre une position stationnaire et recommencer son essai. (rf limite de temps);
- Si le javelot se casse à n'importe quel moment pendant le jet, le lancer ne sera pas compté comme essai, à condition que ce lancer ait été exécuté conformément aux règlements. Si le concurrent de ce fait perd l'équilibre et enfreint un des règlements, le lancer ne sera pas compté comme essai;
- Pour qu'un essai soit valable, la pointe du javelot doit tomber de façon à toucher le sol à l'intérieur du secteur de chute;
- Le mesurage se fait à partir du point de contact le plus proche fait par la tête du javelot, jusqu'à l'intérieur de l'arc du cercle et le long d'une ligne allant de la marque laissée au centre du cercle dont cet arc fait partie;
- Le concurrent ne devra pas quitter la piste d'élan avant que le javelot lancé ait touché le sol. En quittant la piste d'élan, le premier contact avec les lignes parallèles ou le sol à l'extérieur doit être effectué complètement derrière les lignes tracées à partir des extrémités de l'arc à angle droit avec les lignes

parallèles.

#### *La piste d'élan*

- La longueur de la piste d'élan ne devra pas dépasser 36.50 m ni être inférieure à 30 m Le lancer s'effectuera derrière un arc de cercle tracé avec un rayon de 8 m;
- Le secteur de chute aura 29°.

### **LA MARCHÉ**

#### *Définition*

La marche athlétique est une progression exécutée pas à pas de telle manière que le contact avec le sol soit maintenu sans interruption.

- durant le temps de chaque foulée, le pied du marcheur lancé vers l'avant doit prendre contact avec le sol avant que le pied arrière ne quitte le sol.
- la jambe d'appui doit être droite (c'est-à-dire non fléchie au genou) **lors du premier contact au sol.**

a) contact au sol pas continu      b) genou fléchi

#### *Avertissement*

- Les concurrents doivent être avertis par n'importe quel juge lorsque par leur mode de progression, ils risquent de ne plus être conformes à la définition de la marche athlétique. Ils n'auront pas droit à un deuxième avertissement du même juge pour la même irrégularité. Après avoir averti un concurrent, le juge doit informer le chef-juge de son action.

#### *Disqualification*

- Lorsque, de l'avis de trois juges, le mode de progression d'un concurrent ne correspond pas à la définition de la marche athlétique, ce dernier devra être disqualifié et sera informé de sa disqualification par le chef-juge;
- Normalement, un concurrent a droit à un avertissement avant d'être disqualifié;
- S'il n'est pas possible d'informer un concurrent de sa disqualification durant la course, la disqualification devra intervenir immédiatement après la fin de l'épreuve;
- Un signal blanc marqué de chaque côté du symbole de l'irrégularité commise doit être montré au concurrent lorsqu'il reçoit un avertissement. Un signal rouge symbolise la disqualification du concurrent. Ce dernier ne peut être

utilisé que par le chef-juge.

## **LES ÉPREUVES COMBINÉES**

### **GÉNÉRALITÉS**

- A la discrétion du Juge-Arbitre des épreuves combinées, il y aura un intervalle d'au moins 30 min entre la fin d'une épreuve et le début de la suivante;
- L'ordre de compétition peut être tiré au sort. Dans les épreuves de 100m, 200m, 400m, 100m haies et 110m haies, les participants concourront en groupes comme décidé par le Juge-Arbitre. Lors de la dernière épreuve, les séries devront être composées de telle sorte que l'une d'entre elles regroupe les concurrents les mieux placés après l'avant dernière épreuve. Le juge-Arbitre aura le pouvoir de réaménager tout groupe, si à son avis, cela est souhaitable;
  
- Exceptions aux règles de l'IAAF:
  - a) dans l'épreuve de saut en longueur, et dans chacune des épreuves de lancer, chaque concurrent aura droit à trois essais seulement;
  - b) les temps enregistré par chaque concurrent sera pris indépendamment par trois chronomètres. Les temps peuvent également être enregistrés par un appareil de chronométrage électrique;
  - c) dans les épreuves de courses, tout concurrent qui fera trois faux-départs sera disqualifié pour l'épreuve en question;
  - d) la barre devrait être, au maximum, de 3cm au saut en hauteur et de 10cm au saut à la perche.
- Les points de l'épreuve seront annoncés séparément pour chaque épreuve et les totaux cumulés devront être annoncés à tous les concurrents après chaque épreuve.

## **SECTION « D »**

### **PROCÉDURES D'APPEL (SECTION 1 - RÈGLEMENT NO 6)**

#### **Pour exercer un droit d'appel RÈGLEMENT No 6 ( page 1-9 de la section 1 )**

1. Se référer aux règlements nationaux.
2. Tout membre collectif ou individuel peut faire appel à la Fédération d'une non-sélection pour une équipe du Québec par la Fédération québécoise d'athlétisme. Cette démarche doit se faire par courrier recommandé adressé au secrétaire de la Fédération en exposant les raisons pour lesquelles il fait appel, dans les trente (30) jours suivant l'envoi de la notification l'avisant de sa pénalité, ou dans les sept (7) jours suivant sa non-sélection sur une équipe du Québec. Un dépôt de cent dollars (100 \$), qui sera remboursé en cas de gain de cause, devra accompagner la démarche d'appel, laquelle sera automatiquement inscrite à l'ordre du jour de la prochaine réunion du Conseil d'administration de la Fédération.
3. Le Conseil d'administration devra:
  - a) Donner à l'appelant et à l'organisme dont la décision est portée en appel un préavis de sept (7) jours, par lettre recommandée, de la date à laquelle la demande d'appel sera examinée.
  - b) Informer l'appelant de ses droits d'être présent et d'être accompagné d'un conseiller ou de se faire représenter.
  - c) convoquer un représentant de l'organisme dont la décision est portée en appel à comparaître à l'audition, ou en cas d'empêchement, de soumettre ses arguments par écrit.
  - d) Aviser l'appelant et l'organisme dont la décision était portée en appel du résultat de l'audience, dans les trois (3) jours qui suivent l'audience.
4. Composition du jury d'appel

Le comité d'appel sera composé de trois membres en règle affiliés à la

**FQA:**

- un membre-athlète;
- un membre-entraîneur;
- un membre-officiel.

Les membres du comité d'appel ne peuvent provenir de la CTP, ainsi que du même club que l'appelant. Le président du conseil d'administration de la **FQA** a l'autorité de nommer les membres du jury d'appel; lesquels devront être acceptés par les deux parties (**FQA** et appelant).

### **SECTION « E »**

#### **CODE D'ÉTHIQUE (SECTION 1, pages 1-10 à 1-13)**

- 1- OFFICIELS
- 2- ENTRAÎNEURS
- 3- AUTRES (Politiques d'Athlétisme Canada )

#### **1– Officiels**

L'objectif de ce code d'éthique est d'établir une liste de règles générales que les officiels devraient suivre lorsqu'ils acceptent d'être officiels lors d'une compétition.

#### **DEVOIRS ENVERS LA COMPÉTITION ET LES ATHLÈTES**

- 1) Le premier devoir d'un officiel est de s'assurer du bon déroulement de la compétition, et cela dans le respect des règles;
- 2) L'officiel doit offrir à l'athlète la possibilité de performer dans les meilleures conditions possibles, cela dans les limites de la réglementation;
- 3) L'officiel doit veiller à la sécurité de l'athlète;
- 4) L'officiel doit s'assurer de toujours démontrer de l'impartialité, et ne pas laisser ses relations avec les athlètes affecter son travail ou sa crédibilité;
- 5) Lors de compétition regroupant de jeunes athlètes débutants, l'officiel doit prendre en considération son rôle d'éducateur et s'adapter à la situation.

#### **DEVOIRS ENVERS LES ENTRAÎNEURS ET L'ORGANISATION**



- 1) L'officiel se doit de toujours porter l'uniforme officiel recommandé par le comité provincial et le comité national lors de compétition sanctionnée;
- 2) L'officiel doit être prêt et en condition d'effectuer le travail qui lui est assigné i.e. ne pas être sous l'influence d'alcool ou de drogue;
- 3) L'officiel se doit d'arriver à l'heure et de se présenter à l'endroit prévu à cet effet;
- 4) L'officiel doit se présenter aux heures prévues sur le lieu de son épreuve. En dehors de ces périodes, l'officiel ne devrait pas se trouver sur les plateaux de compétitions, pour ne pas gêner le déroulement de l'épreuve. Il **lui** est par **ailleurs** recommandé de signaler sa disponibilité au gérant des officiels qui peut, si besoin **en est**, l'assigné sur un autre plateau;
- 5) L'officiel se doit d'avoir une attitude **respectueuse** envers **les** entraîneurs, afin d'inspirer un climat de collaboration et de respect mutuel.

#### **DEVOIRS ENVERS LES AUTRES OFFICIELS**

- 1) Un officiel NE DEVRAIT JAMAIS critiquer ouvertement un autre officiel, que ce soit dans une discussion avec d'autres officiels, ou avec des spectateurs, entraîneurs ou athlètes;
- 2) L'officiel doit être ouvert à la discussion et à la communication, et être attentif à la critique constructive. Il devrait éviter des comportements de suffisance, arrogance ou de sarcasme;
- 3) L'officiel se doit de créer et de participer à un climat de collaboration et de bonne entente avec les autres membres de son équipe de travail;
- 4) L'officiel se doit de faire profiter de son expérience les officiels moins expérimentés;
- 5) L'officiel doit être disponible pour faire des évaluations lorsque sollicité, et ce de façon objective et impartiale.

Un officiel doit, en tout temps avoir un comportement qui inspire le respect et apporte une bonne image pour l'athlétisme. Il doit avoir comme objectif premier le mieux-être de tous les intervenants, les athlètes, entraîneurs, officiels, membres du comité organisateur, pour assurer le succès de la compétition.

#### **2- Entraîneurs** (tiré du manuel niveau 3 PNCE)

Le but d'un code d'éthique des entraîneurs est de définir la conduite à adopter dans l'exercice de cette profession, et de faire connaître les préceptes qui régissent la

conduite des entraîneurs.

### **INTÉGRITÉ**

Dans l'exécution de ses fonctions, l'entraîneur doit faire preuve d'intégrité envers les athlètes, le sport, les autres membres de sa profession et la population. L'entraîneur devrait refuser de critiquer ses collègues en public. On devrait régler les différences d'opinion en privé et les disputes plus graves devraient être présentées devant l'association ou le comité approprié.

### **COMPÉTENCES**

L'entraîneur doit tout faire pour acquérir la formation nécessaire et maintenir ses connaissances à jour afin de s'acquitter de toutes les fonctions qui lui incombent dans sa discipline sportive avec un grand professionnalisme.

### **SAUVEGARDE DES INTÉRÊTS DES ATHLÈTES**

**L'entraîneur doit toujours agir dans le meilleur intérêt des athlètes du point de vue de leur épanouissement total. L'entraîneur doit encourager l'athlète à respecter les règles du sport et l'esprit de la compétition tout en le guidant dans son développement.**

### **RESPECT DES RÈGLEMENTS**

L'entraîneur doit adhérer aux règlements qui régissent sa discipline sportive et ce, dans la lettre et l'esprit.

### **RESPECT DES OFFICIELS**

L'entraîneur doit accepter qu'il incombe aux officiels de prendre des décisions assurant le déroulement équitable des compétitions selon les règles en vigueur.

### **RESPONSABILITÉ ENVERS LES AUTRES ENTRAÎNEURS**

L'entraîneur doit faire preuve de courtoisie, de franchise et de respect envers ses collègues.

### **CONDUITE PERSONNELLE**

L'entraîneur doit toujours avoir une conduite irréprochable et supporter les principes de franc jeu.

### **3- Autres**

#### **HARCÈLEMENT SEXUEL ET UTILISATION DE SUBSTANCES ILLÉGALES\***

La corporation de la Fédération québécoise d'athlétisme en tant que membre d'Athlétisme Canada, fait sienne les politiques énoncées par l'organisation relatives aux sujets en rubrique. Document disponible sur demande au bureau de la corporation.

**\* La liste des substances peut être modifiée sans préavis.**

#### **SECTION « F »**

### **PROGRAMME EXCELLENCE**

**Critères d'admissibilité**

**Sprint et Haies**

**Sauts**

**Lancers**

**Demi-Fond**

**Épreuves combinées**

**Marche**

**SECTION « G »**

**LES FORMULAIRES**

**1- Affiliation**

**2- Club**

**3- Club scolaire**

**4- Élève**

**5- Mutation**