



*Mes Premiers Jeux*  
**Championnat 2022 du Lac St-Louis**

**Quadrathlon - Colibri, Minime, Benjamin**

Stade Fritz Prevost Track  
(Parc Riverside)  
Rue Raymond  
Montréal (Qc) H8P 3L6

Date: 4 juin 2022

Heures: 08h00 à 12h00

**Responsable de l'événement :**  
Ingrid Sandy – [ingridsandy@hotmail.com](mailto:ingridsandy@hotmail.com)



**MES  
PREMIERS JEUX**  
INITIATION SPORTIVE

**Lac St-Louis 2022.**

En collaboration avec Sport et Loisir de l'île de Montréal, Mes Premiers Jeux est l'un des volets du programme des Jeux du Québec, créé pour initier les jeunes aux plaisirs de la compétition sportive.

## Renseignements Techniques

- Piste de 400m à revêtement Mondo.
- Chronométrage électronique FinishLynx.
- Finales en sections chronométrées pour les courses.
- 2 aires de lancers
- 2 fosses de sable
- Souliers à pointes interdits.

## Catégories Date de naissance

- Colibri - 2013 à 2014
- Minime – 2011 à 2012
- Benjamin - 2009 à 2010

*Les filles et les garçons sont séparés.*

## Spécifications techniques

### Lancer du poids - Colibri, et Benjamin

- 3 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final
- Masse du poids: Colibri 1.5 kg | Ben. F 2 kg | Ben. M 3 kg |

- 3 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final

### Javelin turbo - Minime

- Masse du Javelin: Minime 400g
- 3 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final

## Inscription et Paiement

Inscriptions en ligne sur le site internet suivant:

<http://www.avs-sport.com/main.php>

Le paiement se fait en ligne au moment de l'inscription. Aucun paiement ne sera accepté sur place le jour de la compétition.

## Date Limite

**Jusqu'au vendredi 27 mai 2022 à 23 h 59**

- Les frais de participation Quadrathlon Colibri, Minime, Benjamin - 25\$ par athlète

**Entre le 28 mai à 30 mai à 23 h 59**

- Les frais de participation Quadrathlon Colibri, Minime, Benjamin - 35\$ par athlète

**Aucun ajout ou modification après la date limite finale.**

## Remboursement

Aucun remboursement d'inscription ne sera autorisé.

## Admissibilité:

Aucune affiliation requise pour participer. Toutes les athlètes, y compris les débutantes sont les bienvenues.

## Chambre d'appel

Il n'y aura pas de chambre d'appel, tous les athlètes devront se rendre directement à leur épreuve 10 minutes avant le début de leur épreuve.

## Matériel

Tout le matériel sera fourni par les organisateurs. Ce matériel sera le seul à pouvoir être utilisé.



## Récompenses

Des médailles seront remises aux 3 premiers de chaque catégorie au classement cumulatif des points.

## Estrades et Piste

Les estrades du stade extérieur seront accessibles pour les parents. Seuls les entraîneurs et athlètes auront accès à la piste.

## Épreuves au programme

| Heures |                                   |                                  |
|--------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 8h 00  | Arrivée des athlètes              |                                  |
| 8h 30  | Échauffement dirigé ouvert à tous |                                  |
| 9h 00  | 50m / 200m                        | Colibri                          |
|        | 60m / 300m                        | Minime                           |
|        | 80m / 400m                        | Benjamin                         |
|        | Saut en Longueur                  | Colibri (zone d'appel)<br>Minime |
|        | Lancer du Poids                   | Colibri<br>Benjamin              |
|        | Saut en Hauteur                   | Benjamin                         |
|        | Javelin Turbo                     | Minime                           |
| 12h 30 |                                   |                                  |
|        |                                   |                                  |