



# Olympiades Zénix

Les premières foulées  
**BRUNY SURIN**



**Dimanche 23 avril**

De 9h00 à 12h30  
Au centre sportif du  
Cégep de Shawinigan  
Situé au 2263, avenue du Collège, Shawinigan

## **Organisateurs**

Club d'athlétisme Zénix de la Mauricie :  
Les administrateurs, bénévoles et entraîneurs du club

## **Admissibilité**

La compétition est ouverte à tous les clubs d'athlétisme du Québec ainsi qu'à toutes les écoles primaires et secondaires de la région. Aucune affiliation n'est requise pour participer. Tous les athlètes, y compris les débutants, sont les bienvenus.

## **Catégories d'âge**

**Benjamin (2010-2011)**

**Minime (2012-2013)**

**Colibris (2014 ou après)**

## **Épreuves au programme**

35m sprint

35m haies

Lancer du ballon médicinal (2 kg)

Demi-fond : 400m (Colibris) OU 600m (Minimes) OU 800m (Benjamins)

Saut en longueur sans élan

## **Récompenses**

Des récompenses seront remises aux trois premiers athlètes de chaque épreuve et aux trois premiers du pentathlon.

Le classement du pentathlon se fait en additionnant les points correspondants à la place obtenue dans chacune des épreuves par chaque athlète.

1 <sup>ère</sup> position	9 points
2 <sup>ème</sup> position	7 points
3 <sup>ème</sup> position	6 points
4 <sup>ème</sup> position	5 points
5 <sup>ème</sup> position	4 points
6 <sup>ème</sup> position	3 points
7 <sup>ème</sup> position	2 points
8 <sup>ème</sup> position et suivante	1 point

Le gagnant sera le participant ayant obtenu le plus haut pointage au cumulatif.

**Il y aura également une bannière remise à la meilleure équipe pour chacune des catégories. L'équipe totalisant le plus de points pour chacune des catégories se verra décerner la bannière. Seules les équipes composées d'au moins 3 athlètes de la même catégorie pourront prétendre au classement par équipe.**

Les remises des récompenses se feront à la toute fin de la compétition.

### **Renseignements techniques**

- Les souliers avec pointes (spikes) sont interdits.
- Rondes préliminaires et finales pour les 35m sprint et 35m haies.
- Les haies ciseaux seront utilisées pour chacune des catégories.  
Pour les Benjamins : Hauteur: 24"; Intervalle: 11m – 7m

**Équipement requis :** L'équipement minimal nécessaire pour participer à la compétition consiste en un short, un T-shirt et une paire d'espadrilles. Il est possible d'avoir également un survêtement pour la période d'échauffement et pour attendre entre les épreuves.

**Vestiaires :** Les vestiaires du cégep de Shawinigan seront ouverts aux participants. Prévoir un cadenas, l'organisation n'est pas responsable des vols.

### **Inscription**

- Par courriel (e-mail) à : [thibodeaupierre@hotmail.com](mailto:thibodeaupierre@hotmail.com)
- Date limite : le **vendredi 14 avril**
- Pour chaque participant, veuillez nous communiquer les renseignements suivants :
  - 1) Nom et prénom :
  - 2) Année de naissance :
  - 3) Sexe (F ou M) :
  - 4) Catégorie d'âge :
  - 5) Club ou école :

- Pas besoin de nous indiquer le choix d'épreuves ; les participants seront automatiquement inscrits dans les 5 épreuves et pourront sur place en retirer une ou plusieurs s'ils le souhaitent.

**Les frais d'inscription sont de 10 \$ par athlète. Un rabais de 3\$ sera octroyé aux jeunes athlètes membres de la fédération québécoise d'athlétisme. Les frais devront être payés lors de la récupération du dossard (voir ci-dessous).**

**Dossards :** Afin d'être identifié lors de la compétition, chaque athlète devra porter son dossard. Le dossard sera donné à chaque participant lors de son passage à la table d'inscription. Ils peuvent être gardés à la fin de la compétition.

### **Renseignements complémentaires**

- Accueil des participants à compter de 9h00.
- La compétition débutera à 9h30 et se terminera autour de 12h30.
- L'horaire de la compétition sera le suivant :
  - 35m haies
  - 35m
  - Saut en longueur
  - Lancer du ballon
  - Demi-fond

À noter qu'il n'y a pas d'heure précise pour chacune des épreuves. Les épreuves se déroulent dans l'ordre indiqué par l'horaire mais le temps pris pour chacune d'elles peut varier.

Pour ce qui est du saut en longueur sans élan et du lancer du ballon, ils pourront être effectués à tout moment avant la fin de la dernière épreuve de piste (demi-fond). Pour ces épreuves, chaque concurrent aura 3 essais pour obtenir le meilleur résultat possible.

Pour tout renseignement, vous pouvez écrire à : [thibodeaupierre@hotmail.com](mailto:thibodeaupierre@hotmail.com)

Au plaisir de vous voir à Shawinigan !

Pierre Thibodeau  
Entraîneur-chef  
Club d'athlétisme Zénix de la Mauricie

Cédric Tremblay-Fournier  
Entraîneur-adjoint