

Cross provincial de la rentrée

Samedi 23 septembre 2023

Parc Marcel Laurin, 2345 boul. Thimens

Saint-Laurent (Québec) H4R 1T4

9h45 - 11h30

1km Colibri

2km Minime

3km Benjamin

4km Cadet

5km Juvénile

6km Open (Jun/Sen/Vét)

Civil et scolaire

**SAINT-LAURENT
SÉLECT**

Mis à jour le 21/09/2023

Version finale

English version below



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Date : samedi 23 septembre 2023

Horaire : 9h45 à 11h30

Lieu: Parc Marcel Laurin, 2345 boulevard Thimens, Saint-Laurent (Québec) H4R 1T4

Organisme responsable : Club d'athlétisme Saint-Laurent Sélect

Directeur de la rencontre :

Thibault d'Heilly (thibault.dheilly@polymtl.ca)

Personne contact :

Michel Brochu (mbbella@hotmail.com)

Sanction : Fédération Québécoise d'Athlétisme

Installations et équipements :

Premiers soins: A.S.U.R.

Toilettes disponibles sur place

Chronométrage : Finish Lynx

Note : La compétition est ouverte aux CIVILS ainsi qu'aux SCOLAIRES (pas de classement différencié). Le surclassement n'est pas autorisé.

INSCRIPTION (et frais)

Les inscriptions seront faites directement **sur internet** sur le site www.avs-sport.com (disponible à partir de la mi-août) ou **sur place**, le jour de la compétition.

Date limite d'inscription en ligne : jeudi 21 septembre 23h59

Catégories	Distance	Avant le 10/09	Avant le 17/09	Après et sur place
Vét.Sén.Jun	6km	25\$	30\$	35\$
Juvenile	4km	20\$	25\$	30\$
Cadet	4km	20\$	25\$	30\$
Benjamin	3km	15\$	20\$	25\$
Minime	2km	15\$	20\$	25\$
Colibri	1km	10\$	15\$	20\$

Les **dossards** seront distribués le jour même à partir de 8h30 sous le bâtiment nommé "Toit Rouge" à côté de la piste Ben Leduc du parc Marcel-Laurin.

DÉFINITION DES CATÉGORIES

Année de naissance	Catégories	Âges
1968 et avant	Vétéran 3	55 et plus
1969 - 1978	Vétéran 2	45 - 54 ans
1979 - 1988	Vétéran 1	35 - 44 ans
1989 - 2003	Sénior	20 - 34 ans
2004 - 2005	Junior	18 - 19 ans
2006 - 2007	Juvenile	16 - 17 ans
2008 - 2009	Cadet	14 - 15 ans
2010 - 2011	Benjamin	12 - 13 ans
2012 - 2013	Minime	10 - 11 ans
2014 et après	Colibri	9 ans et moins

ÉQUIPE

Le système d'équipe ne sera pas mis en place cette année due au nombre trop faible de participants.

**SAINT-LAURENT
SÉLECT**



PROGRAMMATION DES ÉPREUVES

Heure départ	Catégories	Distance	Boucle(s)
9h45	Jun/Sen/Vét	6km	3 MB
9h45	Juvenile	4km	2 MB
9h45	Cadet	4km	2 MB
10h30	Benjamin	3km	1 PB + 1 MB
11h	Minime	2km	2 PB
11h	Colibri	1km	1 PB

MB=Moyenne Boucle 2km / PB=Petite Boucle 1km (cf Parcours)

Récompenses :

Individuelles : Les 3 premiers M et F des catégories associées à la distance seront récompensés (récompense junior + sénior + chaque tranche d'âge vétérans sur l'open)

DÉTAILS ADDITIONNELS

Collation : une collation sera offerte à tous les participants après leur course.

Règlement : les athlètes prenant part à la compétition n'ont pas besoin d'être affiliés à la FQA. La compétition est ouverte aux civils et aux scolaires.

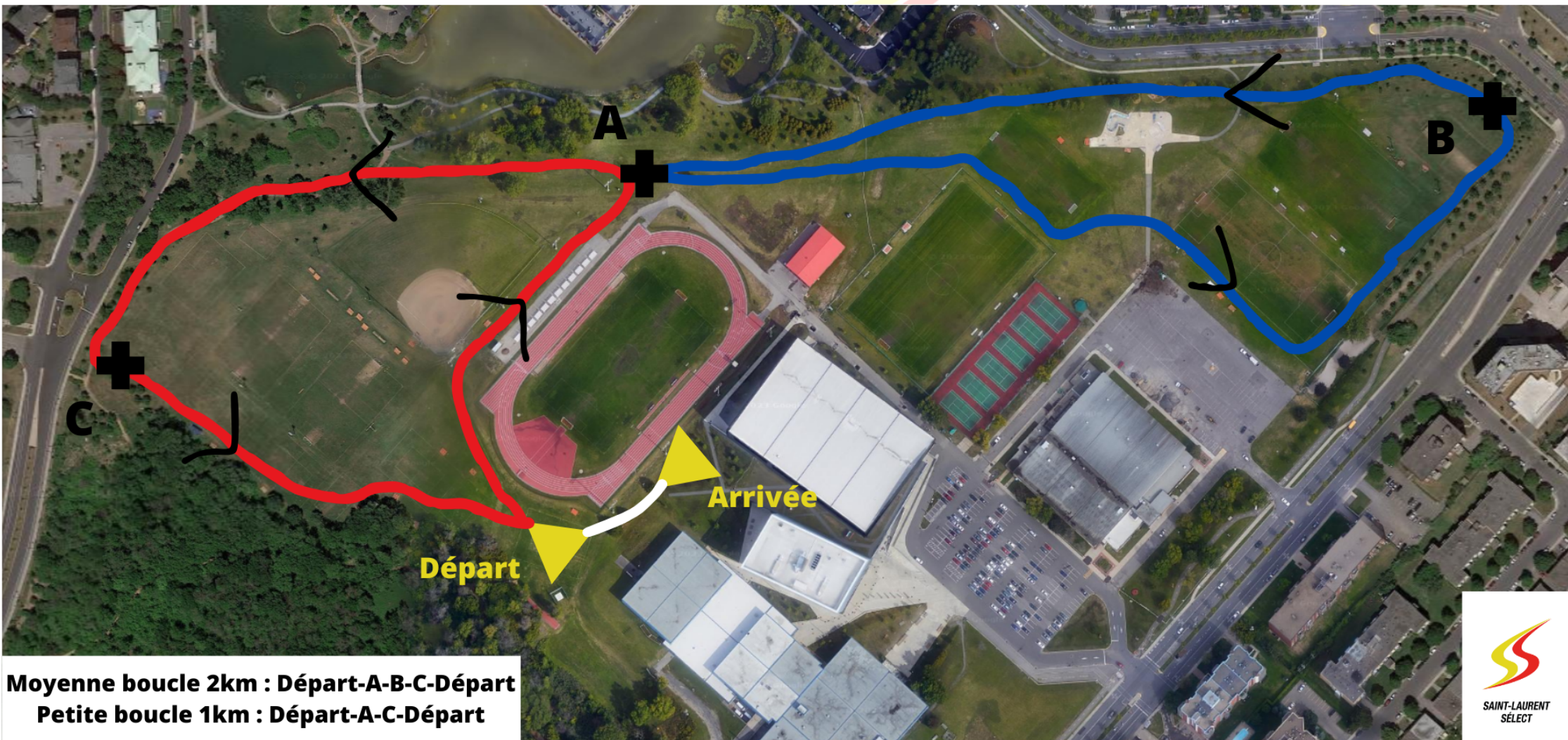
Parcours : le revêtement du parcours est composé majoritairement de pelouse. La section beige du parcours (dans le boisé) est sur de la terre et des copeaux de bois . La section bleue du parcours possède deux courts passages sur de l'asphalte. L'organisation conseille aux athlètes l'utilisation de running bien que les chaussures à pointes soient envisageables.

Podium : les podiums se tiendront devant le bâtiment nommé "Toit Rouge" pour à 11h20

Les athlètes ne complétant pas leur distance avant l'heure de départ de la course suivante se verront attribuer le statut de "DNF" afin que la compétition ne prenne pas de retard.

Des bénévoles seront présents aux intersections pour s'assurer du respect du parcours par les participants.

PARCOURS



Moyenne boucle 2km : Départ-A-B-C-Départ
Petite boucle 1km : Départ-A-C-Départ

GENERAL INFORMATION

Date : Saturday, September 23, 2023

Schedule : 9:45 a.m. to 11:30 a.m

Location: Parc Marcel Laurin, 2345 Thimens boulevard

Organization in charge : Club d'athlétisme Saint-Laurent Sélect

Meet director :

Thibault d'Heilly (thibault.dheilly@polymtl.ca)

Contact person :

Michel Brochu (mbbella@hotmail.com)

Sanction : F.Q.A

Facilities & Equipment :

First aid : A.S.U.R.

Washrooms available on site

Timing : Finish Lynx

Note: The competition is open to CIVILIANS and SCHOOLS (no differentiated ranking).
Upgrades are not permitted.

REGISTRATION (and fees)

Registrations can be made directly **online** at www.avs-sport.com (available from mid-August) or **on site** the day of the event.

Online registration deadline: Thursday, September 21, 11:59 pm

Categories	Distance	Before 10/09	Before 17/09	After and on site
Vét.Sén.Jun	6km	25\$	30\$	35\$
Juvenile	4km	20\$	25\$	30\$
Cadet	4km	20\$	25\$	30\$
Benjamin	3km	15\$	20\$	25\$
Minime	2km	15\$	20\$	25\$
Colibri	1km	10\$	15\$	20\$

Bib numbers can be picked up on the day of the event from 8:30 a.m. under the "Toit Rouge" building next to the Ben Leduc track in Parc Marcel-Laurin.

DEFINITION OF CATEGORIES

Year of birth	Categories	Ages
1968 and before	Vétéran 3	55 years old and before
1969 - 1978	Vétéran 2	45 - 54 years old
1979 - 1988	Vétéran 1	35 - 44 years old
1989 - 2003	Sénior	20 - 34 years old
2004 - 2005	Junior	18 - 19 years old
2006 - 2007	Juvenile	16 - 17 years old
2008 - 2009	Cadet	14 - 15 years old
2010 - 2011	Benjamin	12 - 13 years old
2012 - 2013	Minime	10 - 11 years old
2014 and after	Colibri	9 years old and under

TEAM

The team system will not be introduced this year due to the low number of participants.

**SAINT-LAURENT
SÉLECT**



EVENT SCHEDULE

Start time	Categories	Distance	Loop(s)
9h45	Jun/Sen/Vét	6km	3 MB
9h45	Juvenile	4km	2 MB
9h45	Cadet	4km	2 MB
10h30	Benjamin	3km	1 PB + 1 MB
11h	Minime	2km	2 PB
11h	Colibri	1km	1 PB

MB=Medium Loop 2km / PB=Small Loop 1km (see Course)

Awards :

Individuals: The first 3 M and F of the categories associated with the distance will be rewarded (junior + senior + each age group veterans on the open).

Équipe : The first M and F civilian or school team will be rewarded for each distance (no category distinction for the 6km open).

ADDITIONAL DETAILS

Snack: a snack will be offered to all participants after their race.

Rules: athletes taking part in the competition do not need to be affiliated with the FQA. The competition is open to civilians and schoolchildren.

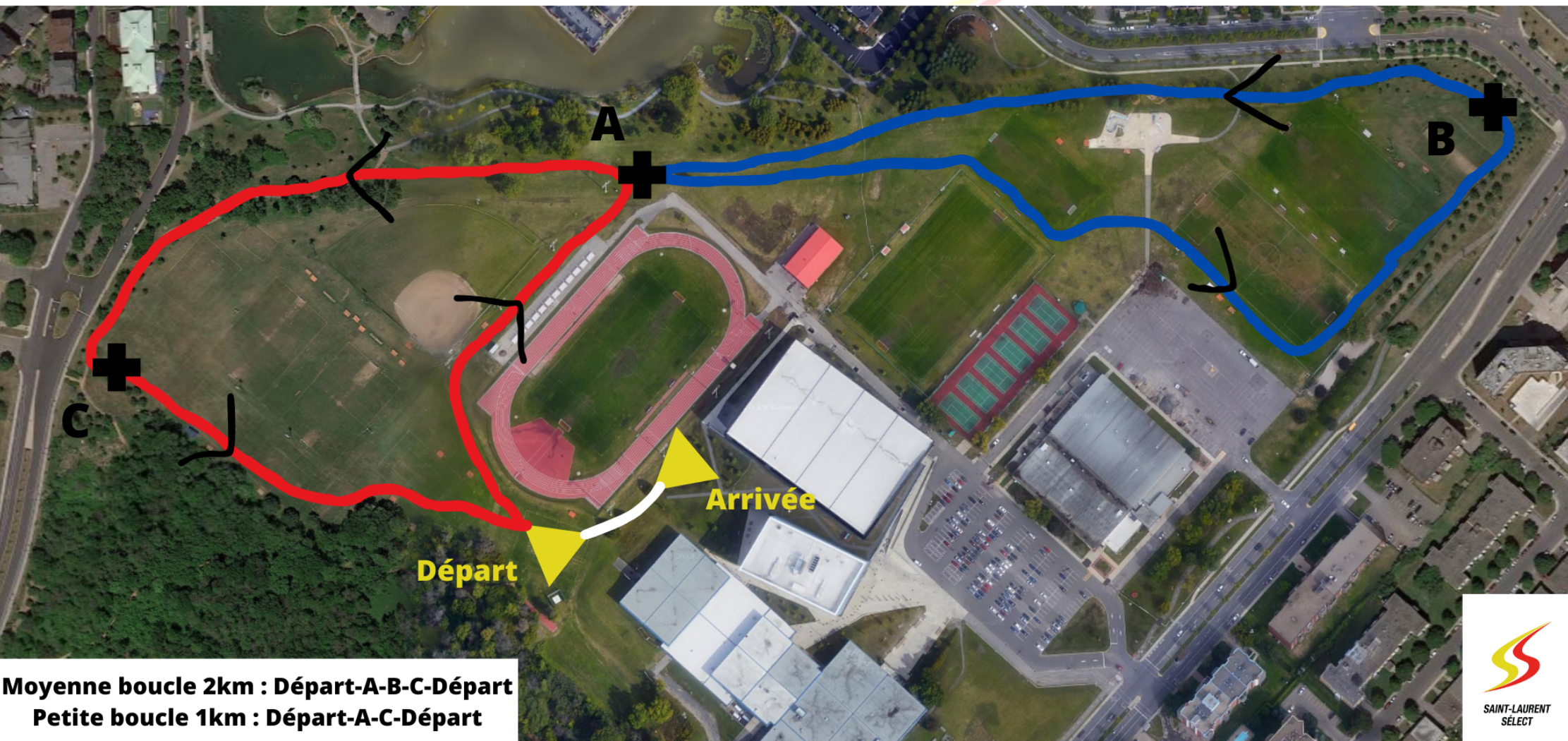
Course: the course surface is mainly grass. The beige section of the course (in the woodland) is on dirt and wood chips. The blue section of the course has two short sections on asphalt. The organizers advise athletes to use running shoes, although spike shoes are also an option.

Podium: podiums will be held in front of the "Toit Rouge" building at 11:20 a.m.

Athletes failing to complete their distance before the start time of the following race will be given "DNF" status, to ensure that the competition is not delayed.

Volunteers will be present at intersections to ensure that participants respect the course.

COURSE



Moyenne boucle 2km : Départ-A-B-C-Départ
Petite boucle 1km : Départ-A-C-Départ

