
Région de Lanaudière
Athlétisme



Critères de sélection

Jeux du Québec Laval

22 au 26 juillet 2022



Composition de l'équipe



Délégation

30 athlètes maximum par région en athlétisme.

Nombre

Maximum 2 athlètes par région peuvent participer pour chaque épreuve.

Épreuves

Maximum 3 épreuves individuelles par athlète + 2 relais OU un combiné (heptathlon/décathlon) + 2 relais



Es-tu
admissible ?

Lis les critères suivants.

Critère 1 : Âge

Athlète né en 2005-2006 (catégorie juvénile).

Athlète né en 2007-2008: Le simple surclassement est autorisé si l'athlète démontre par ses performances qu'il mérite sa place plutôt qu'un athlète juvénile.

Athlète né en 2009 ou plus tard: Ne peut pas participer.

Critère 2: Lieu de résidence

L'athlète doit représenter la région où est situé son domicile* en date du 1er mai 2022.

*Si l'athlète a deux lieux de résidence, mais qu'un seul est précisé sur le bulletin scolaire, la région d'appartenance est celle de l'adresse qui apparaît sur le bulletin scolaire.

*Si le bulletin scolaire de l'athlète comporte deux lieux de résidence dans deux régions différentes et que l'école fréquentée se trouve dans l'une des deux régions, la région d'appartenance est celle où se situe l'école fréquentée.

Es-tu
admissible ?

Lis les critères suivants.

Critère 3: Finales régionales

L'athlète doit participer à *l'une ou l'autre* de ces 3 finales régionales pour pouvoir faire partie du processus de sélection :

1. Les régionaux scolaires d'athlétisme du jeudi 26 mai 2022 à Ste-Thérèse (voir les informations sur le site du RSEQ LL)
2. Le Corsaire-Chaparral invitation à Ste-Thérèse le 29 mai 2022
3. Soirée de sélection à Repentigny, le 24 mai 2022. Remplir ce formulaire pour y participer:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAAAAAAYAAANlfoq1UNTZIM0tTNTIFRzNEQ0paUIQ1RIE4Q0Q2WS4u>

Critère 4: Document à remplir

L'athlète doit avoir complété le formulaire « déclaration d'admissibilité et d'appartenance régionale » avant les finales régionales des 24, 26 et 29 mai 2022.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd24Lu70Dr9UbsBZkXSzT4JDT8coqiTniCJ99uGHg0nq8tVg/viewform>

Es-tu
admissible ?

Lis les critères suivants.

Critère 5: Espoirs régionaux

Les athlètes qui participent à la Finale des Jeux du Québec doivent être identifiés « Espoirs Régionaux » par la Fédération québécoise d'athlétisme. (voir Annexe 1)

Critère 6: Standards d'inscription

Les standards d'inscription devront être réalisés durant la période du 1er janvier 2020 au 3 juillet 2022 (voir Annexe 2)

- Inscription à une seule épreuve individuelle : pas de standard d'inscription exigé
- Inscription à 2 épreuves individuelles : standard d'inscription exigé dans l'une des deux épreuves.
- Inscription à 3 épreuves individuelles : standard d'inscription exigé dans deux des trois épreuves.
- Inscription aux épreuves combinées (heptathlon et décathlon) : standard d'inscription exigé

Processus de sélection

Attention !!! L'athlète doit d'abord avoir répondu aux 6 critères d'admissibilité des pages 2 à 5 du présent document avant d'être soumis au processus de sélection.

Ronde 1

Un athlète qui réalise la meilleure performance de la région entre le 1er avril et le 3 juillet 2022 dans 2 épreuves et plus.

Ronde 2

Un athlète qui réalise la meilleure performance de la région entre le 1er avril et le 3 juillet 2022 dans 1 épreuve.

Ronde 3

Un athlète qui réalise la deuxième performance de la région entre le 1er avril et le 3 juillet 2022 dans 2 épreuves et plus.

Ronde 4

Un athlète qui réalise la deuxième performance de la région entre le 1er avril et le 3 juillet 2022 dans 1 épreuve.

Processus de sélection (Suite)

Attention !!! L'athlète doit d'abord avoir répondu aux 6 critères d'admissibilité des pages 2 à 5 du présent document avant d'être soumis au processus de sélection.

Ronde 5 (ronde finale)

Si des places sont encore vacantes, nous pourrions les combler avec les athlètes qui auront respecté les 6 critères d'admissibilité, MAIS qui n'auront pas été sélectionnés au terme des 4 rondes du processus de sélection.

À la discrétion de la répondante régionale.

Annexe 1

ATHLÈTES ESPOIRS RÉGIONNAUX

Vous devez avoir atteint le standard A ou B dans une ou l'autre de ces épreuves.

Juvenile Féminin	"A"	"B" (SÉ)
60m	8.28	8.68
100m	13.27	13.86
200m	27.52	28.85
400m	1:02.23	1:05.12
800m	2:30.03	2:36.83
1500m	5:08.21	5:24.90
3000m	11:16.27	11:58.80
60m haies	10.15	11.03
100m haies	16.76	18.23
3000m marche	17:48.09	19:38.41
Hauteur	1.48m	1.37m
Perche	2.30m	2.00m
Longueur	4.77m	4.35m
Triple saut	9.82m	8.96m
Poids 3kg	10.24m	8.71m
Disque 1kg	25.58m	20.58m
Javelot 500g	28.54m	23.57m

Cadet Féminin	"A"	"B" (SÉ)
60m	8.41	8.75
100m	13.42	13.95
200m	27.93	28.93
800m	2:31.80	2:38.74
1200m	4:02.11	4:14.66
2000m	7:15.44	7:44.32
60m haies	10.32	11.09
80m haies	13.59	14.76
1500m marche	9:07.06	9:47.00
Hauteur	1.45m	1.35m
Perche	2.20m	1.80m
Longueur	4.55m	4.17m
Triple saut	9.38m	8.55m
Poids 3kg	9.35m	8.00m
Disque 1kg	22.00m	17.89m
Javelot 500g	26.05m	21.06m

Juvenile Masculin	"A"	"B" (SÉ)
60m	7.38	7.59
100m	11.70	12.13
200m	23.69	24.75
400m	52.95	55.43
800m	2:03.99	2:12.61
1500m	4:18.68	4:33.37
3000m	9:33.90	9:58.15
60m haies	9.07	9.87
110m haies	16.25	17.59
3000m marche	16:51.16	17:59.29
Hauteur	1.74m	1.64m
Perche	3.05m	2.60m
Longueur	5.81m	5.37m
Triple saut	11.79m	11.01m
Poids 5kg	11.87m	10.59m
Disque 1.5kg	32.51m	27.91m
Javelot 700g	40.56m	34.33m

Cadet Masculin	"A"	"B" (SÉ)
60m	7.72	8.03
100m	12.19	12.64
200m	25.22	26.14
800m	2:14.39	2:21.09
1200m	3:33.06	3:44.72
2000m	6:30.97	6:48.74
60m haies	9.71	10.67
100m haies	15.61	17.22
1500m marche	8:28.29	9:00.38
Hauteur	1.62m	1.53m
Perche	2.65m	2.20m
Longueur	5.30m	4.89m
Triple saut	10.83m	10.01m
Poids 4kg	11.53m	10.12m
Disque 1kg	31.77m	26.71m
Javelot 600g	36.65m	29.84m

Annexe 2

Les standards d'inscription aux Jeux du Québec

Les équivalences pour les standards d'inscription pour les épreuves combinées (heptathlon/décathlon) se trouvent ici: <https://www.athletisme-quebec.ca/medias/equivalences-jq-2022-hep-dec.pdf>

Juvenile (U18) féminin

100m	13.4/13.69
<i>60m</i>	<i>8.55</i>
200m	28.0/28.31
400m	1:04.9/1:05.12
<i>300m</i>	<i>45.8/45.95</i>
800m	2:33.15
<i>600m</i>	<i>1:50.41</i>
<i>1000m</i>	<i>3:20.02</i>
1500m	5:23.35
<i>1200m</i>	<i>4:08.87</i>
3000m	11:55.47
<i>2000m</i>	<i>7:33.18</i>
100m haies	17.7/18.00
<i>80m haies</i>	<i>14.4/14.68</i>
<i>60m haies</i>	<i>10.93</i>
400m haies	1:16.3/1:16.48
<i>200m haies</i>	<i>32.1/32.38</i>
2000m steeple	8:22.94
<i>1500m steeple</i>	<i>5:41.68</i>
3000m marche	19:34.95
<i>1500m marche</i>	<i>8:42.59</i>
Hauteur	1.40m
Perche	2.00m
Longueur	4.37m
Triple saut	9.10m
Poids 3kg	8.71m
-	-
Disque 1kg	21.51m
-	-
Marteau 3kg	25.67m
-	-
Javelot 500g	23.84m
-	-
Heptathlon	2763
<i>Pentathlon</i>	<i>2021</i>

Juvenile (U18) masculin

100m	11.7/12.01
<i>60m</i>	<i>7.50</i>
200m	24.3/24.58
400m	55.2/55.43
<i>300m</i>	<i>39.4/39.59</i>
800m	2:09.74
<i>600m</i>	<i>1:32.61</i>
<i>1000m</i>	<i>2:49.04</i>
1500m	4:30.84
<i>1200m</i>	<i>3:28.60</i>
3000m	9:55.94
<i>2000m</i>	<i>6:18.80</i>
110m haies	17.1/17.39
<i>100m haies</i>	<i>16.0/16.29</i>
<i>60m haies</i>	<i>9.87</i>
400m haies	1:06.0/1:06.21
<i>200m haies</i>	<i>28.7/28.98</i>
2000m steeple	7:01.68
<i>1500m steeple</i>	<i>4:44.09</i>
3000m marche	17:59.29
<i>1500m marche</i>	<i>8:03.25</i>
Hauteur	1.65m
Perche	2.65m
Longueur	5.38m
Triple saut	11.02m
Poids 5kg	10.59m
<i>Poids 4kg</i>	<i>11.84m</i>
Disque 1.5kg	27.91m
<i>Disque 1kg</i>	<i>34.19m</i>
Marteau 5kg	28.44m
<i>Marteau 4kg</i>	<i>31.80m</i>
Javelot 700g	34.33m
<i>Javelot 600g</i>	<i>37.09m</i>
Décathlon	3669
<i>Pentathlon</i>	<i>1948</i>

Petits conseils

- 1 Soyez POLYVALENTS. Ne tentez pas de vous classer dans une seule épreuve. Essayez de nouvelles épreuves.
- 2 Écrivez-moi. Questionnez. Il n'y a pas de mauvaises questions !
- 3 Parlez-en à vos amis ! Qui sait ? Vous allez peut-être découvrir de nouveaux talents et vous pourrez vivre cette belle aventure avec eux !
- 4 Amusez-vous !!

Contactez-moi

Ariane Bouchard

Répondante régionale

ariane.bouchard@hotmail.fr