

# Compétition 'Viens Bouger'

Organisée par le club d'athlétisme Epsilon de Mont-Tremblant

11 novembre 2023



Document technique



Les premières foulées  
**BRUNY SURIN**



Samedi 11 novembre 2023

Centre sportif Mont-Tremblant

637 boul. du Dr Gervais, Mont-Tremblant

## Document technique

### Introduction

Le club d'athlétisme Epsilon Mont-Tremblant organise sa 1ere édition d'une compétition régionale intérieure du style LPFBS (Les Premières Foulées Bruny Surin) mise de l'avant par AQ (Athlétisme Québec). Cette compétition s'adresse à tous les jeunes de 5 à 13 ans (âge au 31 décembre 2023), soit les catégories Coccinelle (5-7 ans), Colibri (8-9 ans), Minime (10-11 ans) et Benjamin (12-13 ans). Elle consiste en 4 épreuves d'athlétisme pour tous (quadathlon) : une course de sprint d'environ 40 m, une course d'endurance de 500 m, un saut en longueur sans élan et un lancer du poids.

### Informations générales

- La compétition se déroulera dans le tout nouveau gymnase double de Mont-Tremblant qui permet de courir une distance de 125 mètres autour du terrain et de 40 m en ligne droite. Il y a des gradins pour les spectateurs.
- Installations :
  - Toilettes et vestiaires. Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de perte ou de vol.
  - Abreuvoirs
  - Gradins avec une capacité de 226 personnes
  - Chronométrage électronique
  - Stationnement gratuit sur le site et tout près



### Organismes responsables

- Le club d'athlétisme de Mont-Tremblant
- Athlétisme Québec

### Responsables de la compétition

- Directeur de la compétition et directeur technique : Philippe Bouchard, entraîneur-chef du club Epsilon ([epsilontremblant@gmail.com](mailto:epsilontremblant@gmail.com))
- Responsable du chronométrage électronique et des résultats: Sébastien Lalonde, consultant en chronométrage sportif
- Responsable des inscriptions : Philippe Bouchard
- Premiers soins : Philippe Bouchard

### Règles générales

- Tous les participants doivent faire toutes les épreuves prévues à leur catégorie d'âge.
- Sprint et endurance : départs debout
- Saut en longueur sans élan
  - La mesure se fait derrière le talon le plus près de la ligne d'élan
  - 2 sauts, nous inscrivons le meilleur des deux
- Lancer du poids :
  - 2 lancers, nous inscrivons le meilleur des deux

### Déroulement

- L'horaire détaillé de la compétition est présenté plus bas.
- Les épreuves seront annoncées au microphone quelques minutes avant le départ.

### Médailles individuelles

- Il y aura des médailles individuelles pour les 3 meilleures filles et les 3 meilleurs gars de chaque catégorie d'âge.
- Chaque épreuve individuelle réalisée par un participant, donnera des points selon sa position. Le total des points accumulés lors des 4 épreuves déterminera les vainqueurs.
  - 1<sup>ère</sup> position : 10 points
  - 2<sup>e</sup> position : 8 points
  - 3<sup>e</sup> position : 6 points
  - 4<sup>e</sup> position : 4 points
  - 5<sup>e</sup> position : 2 points
  - 6<sup>e</sup> position et suivantes : 1 point

### Programmation

Coccinelle (nés en 2016, 2017 ou 2018) : 30 m, 250 m, saut en longueur sans élan, lancer du poids (1 kg)

Colibri (nés en 2014 ou 2015) : 40 m, 500 m, saut en longueur sans élan, lancer du poids (1,5 kg)

Minime (nés en 2012 ou 2013) : 40 m, 500 m, saut en longueur sans élan, lancer du poids (2 kg)

Benjamin (nés en 2010 ou 2011) : 40 m, 500 m, saut en longueur sans élan, lancer du poids (3 kg)

### Inscriptions en ligne

- Modalité d'inscription : Les inscriptions se font en ligne en utilisant le lien suivant : <https://www.trackie.com/event/competition-viens-bouger/1001207/?admin=1>
- La période d'inscription en ligne se termine le mercredi 08 novembre 2023 à minuit
- Aucune inscription sur place le jour de la compétition
- Coût d'inscription : 20\$ par participant. Le paiement se fait sur place, le matin même, en argent comptant seulement, entre 8h00 et 9h00. Pour les membres affiliés à Athlétisme Québec, c'est 17\$.
- Maximum 20 jeunes par catégorie et par sexe
- Remboursement : aucun remboursement ne sera possible

### Horaire provisoire

Heure	Coccinelles	Colibris	Minimes	Benjamins
8h00	Récupération des numéros de dossards			
9h00	Sprint 30 m, H et F	Poids H et F		Saut en longueur H et F
9h30	Saut en longueur H et F	Sprint 40 m H et F	Poids H et F	
10h00		Saut en longueur H et F	Sprint 40 m H et F	Poids H et F
10h30	Poids H et F		Saut en longueur H et F	Sprint 40 m H et F
11h00	Endurance 250 m H et F			
11h15		Endurance 500 m H et F		
11h30			Endurance 500 m H et F	
11h45				Endurance 500 m H et F
12h15	Remise des médailles			

Merci à nos commanditaires : Ville de Mont-Tremblant, Harkins, Loisirs Laurentides, Club Richelieu

### **Informations**

Pour toute information, question ou commentaire : [epsilontremblant@gmail.com](mailto:epsilontremblant@gmail.com)

Pour suivre les informations courantes de la compétition : <https://www.facebook.com/groups/2397875767179309>