

# Championnats provinciaux de cross-country civils, collégiaux et universitaires

**Samedi 28 octobre 2023**

Document technique provisoire  
*(Version du 11 octobre 2023)*

Organisé par :



En collaboration avec :



Partenaires corporatifs :



**Période d'inscription : Du 02 au 20 octobre 2023**

## 1. Renseignements généraux

**Date :** Samedi 28 octobre 2023

**Lieu :** Centre de plein air Kinadapt, 1800 rue Laurin, Rawdon, QC J0K 1S0

**Événement sanctionné par :**

- Athlétisme Québec
- Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ)

**Organisateurs :**

- Volet civil : Kin-Académie
- Volet collégial : TRAD du Cégep régional de Lanaudière à Joliette
- Volet universitaire : Patriotes de l'Université du Québec à Trois-Rivières

**Directeur des championnats :**

- Philippe Tremblay, [kinacademie@gmail.com](mailto:kinacademie@gmail.com), 514-927-7905

## 2. Responsables des volets

**Volet civil :** Emilie Rochefort [erochefort@athletisme.qc.ca](mailto:erochefort@athletisme.qc.ca)  
Marielle Segbor [msegbor@athletisme.qc.ca](mailto:msegbor@athletisme.qc.ca)

**Volet collégial :** Nancy Boucher [nboucher@rseq.ca](mailto:nboucher@rseq.ca)

**Volet universitaire :** Karine Côté, [kcote@rseq.ca](mailto:kcote@rseq.ca)

### 3. Informations techniques

Catégories du volet civil :

Catégorie	Années de naissance	Distance femmes	Distance hommes	Frais d'inscription
<b>Benjamin (U14)</b>	2010-2013	3 km	3 km	20 \$
<b>Cadet (U16)</b>	2008-2009	4 km	4 km	20 \$
<b>Juvenile (U18)</b>	2006-2007	5 km	5 km	20 \$
<b>Junior (U20)</b>	2004-2005	6 km	8 km	25 \$
<b>Sénior</b>	2003 et avant	8 km	8 km	25 \$
<b>Vétéran</b>	28 octobre 1988 & avant	6 km	6 km	25 \$
<b>Populaire</b>	16 ans et plus	6 km	6 km	25 \$

Volets collégial et universitaire :

Catégorie	Distance femmes	Distance hommes	Frais d'inscription	Frais d'équipe
<b>Collégial</b>	6 km	8 km	20 \$	-
<b>Universitaire</b>	8 km	8 km	30 \$	200 \$

Réunion technique : Aucune réunion technique n'est prévue.

### 4. Horaire provisoire

Samedi 28 octobre 2023 :

Heure	Épreuve	Catégorie	Cérémonie protocolaire
<b>9h00</b>	6 km	Populaire et Vétérans féminins et masculins	10h00
<b>9h45</b>	3 km	Benjamin féminin	10h50
<b>10h10</b>	3 km	Benjamin masculin	10h50
<b>10h30</b>	4 km	Cadet féminin	12h00
<b>11h00</b>	4 km	Cadet masculin	12h00
<b>11h30</b>	6 km	Junior et Collégial féminins	13h30
<b>12h20</b>	8 km	Junior et Collégial masculins	13h30
<b>13h10</b>	8 km	Sénior et Universitaire féminins	15h00
<b>13h50</b>	8 km	Sénior et Universitaire masculins	15h00
<b>14h40</b>	5 km	Juvenile féminin	15h50
<b>15h20</b>	5 km	Juvenile masculin	15h50

## 5. Inscription et modalités de paiement

### Généralités :

- **Date d'ouverture des inscriptions : Lundi 02 octobre 2023**
- **Date de fermeture des inscriptions : Vendredi 20 octobre 2023**
- **Lien d'inscription : [www.avs-sport.com](http://www.avs-sport.com)**
- Les frais seront facturés aux clubs civils ainsi qu'aux équipes collégiales et universitaires en fonction des inscriptions effectives à la date de fermeture des inscriptions ci-haut mentionnée; aucun ajout ni retrait d'inscriptions ne sera possible après cette date.
- Les montants facturés devront être payés en entier; aucune facture ne sera annulée, en tout ou en partie, et aucun remboursement ne sera émis.
- Les inscriptions des athlètes civils (non membres d'une équipe collégiale ou universitaire) devront être payées en ligne avant le vendredi 2 octobre à 23h59.
- Les institutions membres du RSEQ seront facturées directement par le RSEQ.

### Volet civil :

- Les responsables de clubs pourront inscrire leurs athlètes en sélectionnant les « **Championnats provinciaux de cross civils** » sur [www.avs-sport.com](http://www.avs-sport.com).
- Les athlètes affiliés à la FQA inscrits par leur collège ou leur université seront admissibles aux classements civils individuels et par équipe. Pour que leur double appartenance soit reconnue (civile et collégiale/universitaire), ces athlètes doivent également être inscrits aux championnats civils sous le nom de leur club.
- Les frais d'inscription des athlètes ayant une double appartenance ne seront pas facturés en double.

### Volet collégial :

- Les responsables des équipes collégiales pourront inscrire leurs étudiants-athlètes en sélectionnant les « **Championnats provinciaux de cross collégiaux** » sur [www.avs-sport.com](http://www.avs-sport.com).

### Volet universitaire :

- Les responsables d'équipes universitaires pourront inscrire leurs étudiants-athlètes en sélectionnant les « **Championnats provinciaux de cross universitaires** » sur [www.avs-sport.com](http://www.avs-sport.com).

## 6. Chronométrage

- Les épreuves seront chronométrées par Chrono900. Les résultats individuels et par équipes seront disponibles en temps réel via le site <http://www.chrono900.ca>.
- Le dossard de l'athlète doit être porté sur le devant du corps et doit être visible en tout temps.

## 7. Règlements

### 7.1 Règlements civile

**Sanction** : Les règlements officiels d'Athlétisme Québec s'appliquent.

**Admissibilité** :

- Seuls les athlètes affiliés à la FQA en 2023 – ou déjà affiliés en vue de 2024 – à titre d'athlètes compétitifs pourront s'inscrire aux Championnats provinciaux de cross civils 2023.
- L'épreuve « Populaire » est toutefois ouverte aux coureurs non affiliés à la FQA.

**Sélection des Équipes du Québec** :

- Le volet civil des Championnats provinciaux de cross-country servira à la sélection des Équipes du Québec qui participeront aux Championnats canadiens juniors et séniors à Ottawa le 25 novembre prochain.
- Tous les détails concernant les modalités de sélection se trouvent ici : <https://www.athletisme-quebec.ca/equipes-du-quebec>

**Surclassement** : Le surclassement simple est permis.

**Classement et pointage par équipe** :

- Le classement des équipes civiles benjamin à junior sera établi par l'addition des rangs des trois (3) premiers coureurs de chaque équipe.
- Le classement des équipes civiles séniors sera établi par l'addition des rangs des trois (3) premières positions du côté féminin et des quatre (4) premières positions du côté masculin.
- Les équipes incomplètes ne seront pas incluses au classement final.
- L'équipe gagnante sera celle dont le total de l'addition des rangs est le plus bas. En cas d'égalité, le rang du dernier pointeur départagera les équipes.

**Récompenses** :

- Des médailles seront remises aux trois (3) premières positions masculines et féminines de chaque épreuve civile.
- Chez les vétérans, les trois (3) premières positions masculines et féminines des sous-catégories suivantes recevront une médaille : 35 à 49 ans, 50 ans et plus.
- Une bannière sera remise aux équipes gagnantes féminines et masculines dans chaque catégorie civile, à l'exception des catégories « Populaire » et « Vétéran » (seuls les clubs affiliés sont admissibles). Seuls les clubs affiliés sont admissibles à la bannière par équipe.

## 7.2 Règlementation collégiale

**Sanction** : Les règlements officiels d'Athlétisme Québec et du RSEQ

**Délégation** : Chaque collège pourra inscrire un nombre limité d'étudiants-athlètes, selon les critères d'admissibilités mentionnés ci-dessous.

### **Admissibilité** (modif. juin 23)

- Pour pouvoir participer au championnat provincial, un athlète devra avoir participé à au moins 50 % des rencontres en saison régulière, incluant le championnat de conférence. De plus, afin de participer au championnat provincial, les athlètes devront avoir réalisé un temps qui sera égal ou inférieur à 130 % de la moyenne des cinq (5) meilleurs temps de la course lors du championnat de conférence et ceci tout en respectant l'entité équipe de chaque collège. L'athlète qui aura une absence motivée ou un abandon lors du championnat de conférence devra réaliser un temps qui sera égal ou inférieur à 130 % de la moyenne des cinq (5) meilleurs temps de la course précédente à laquelle il a participé.
- Si les quatre (4) places par équipe ne sont pas comblées par des athlètes qualifiés, les places restantes pourront être comblées par d'autres athlètes qui respectent le critère de participation de 50 % des rencontres en saison régulière, mais qui ne se sont pas qualifiés.
- Un collège doit minimalement avoir deux (2) étudiants-athlètes qualifiés pour participer au championnat par équipe masculin et un collège doit minimalement avoir deux (2) étudiantes-athlètes qualifiées pour participer au championnat par équipe féminin.

### **Classement et pointage par équipe :**

- Le classement des équipes collégiales est établi selon l'addition des rangs des quatre (4) premiers finissants de chaque équipe collégiale. L'équipe gagnante est celle dont le total de l'addition des rangs est le plus bas.
- S'il y a moins de quatre (4) athlètes d'une même équipe qui franchissent le fil d'arrivée, le pointage accordé pour chaque athlète manquant sera équivalent au nombre total d'athlètes terminant l'épreuve, plus un.
- En cas d'égalité au classement par équipe féminine et masculine, le nombre total des temps des quatre (4) premiers coureurs départagera les équipes.
- En cas d'égalité au classement par équipe combiné, les équipes seront départagées par l'addition des temps des huit (8) premiers coureurs (quatre garçons et quatre filles).

### **Récompenses :**

- Des médailles seront remises aux trois (3) premières positions individuelles féminines et masculines ainsi qu'au trois (3) premières équipes féminines et masculine.
- Une bannière sera remise à l'équipe gagnante féminine, masculine et au combiné.

## 7.3 Règlementation universitaire

**Sanction :** Les règlements officiels d’Athlétisme Québec et du Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ) s’appliquent.

**Délégation :** Chaque institution universitaire pourra inscrire un maximum de 14 étudiants-athlètes par sexe.

**Admissibilité :**

- Pour participer aux Championnats provinciaux, chaque étudiant-athlète de même que chaque équipe universitaire devront avoir participé à un minimum de deux (2) compétitions en saison régulière.

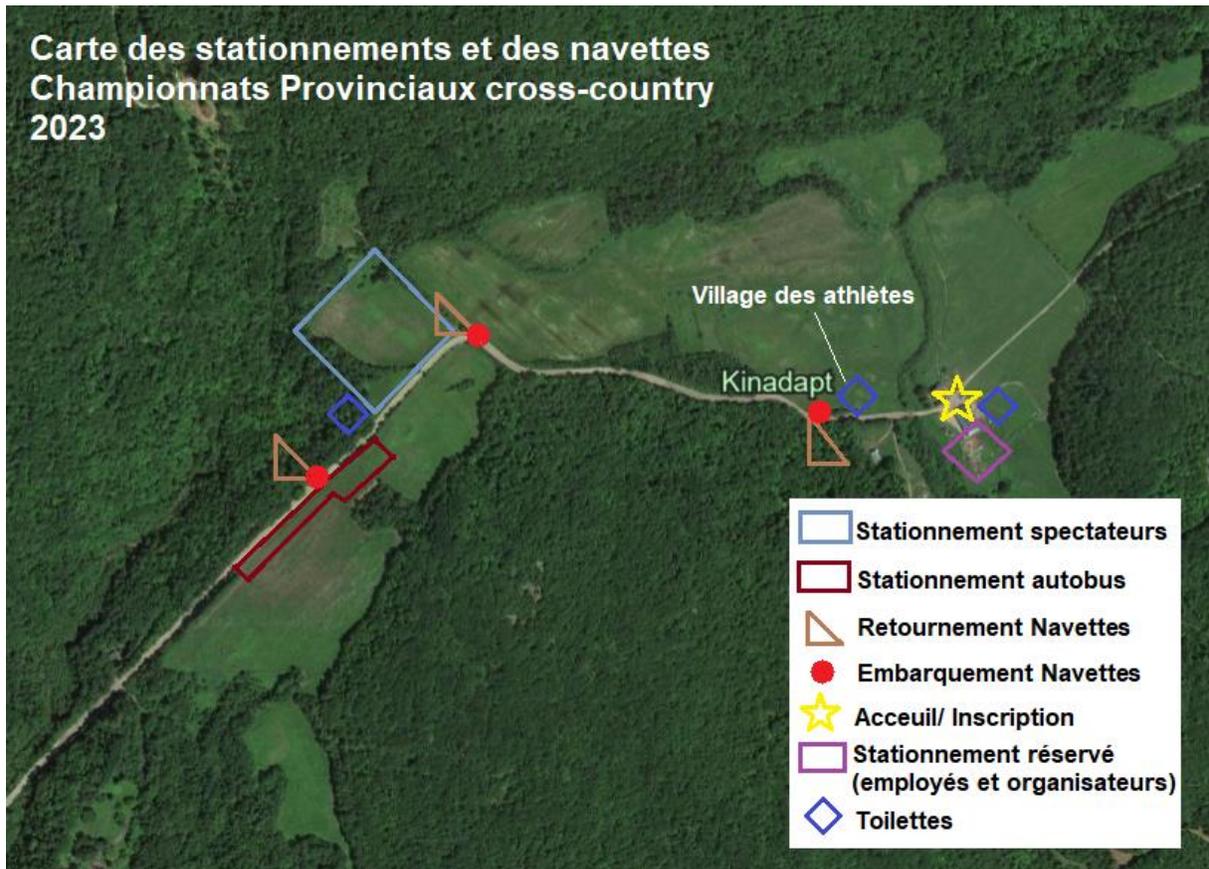
**Classement et pointage par équipe :**

- Le classement des équipes universitaires sera établi par l’addition des rangs des cinq (5) premiers participants de chaque université. L’équipe gagnante est celle dont le total de l’addition des rangs est le plus bas.

**Récompenses :**

- Des médailles seront remises aux trois (3) premières positions individuelles masculines et féminines.
- Une bannière sera remise à l’équipe gagnante féminine et masculine.
- Des prix seront également remis aux gagnants et gagnantes des catégories suivantes :
  - ❖ Athlète par excellence
  - ❖ Recrue de l’année
  - ❖ Entraîneur de l’année
  - ❖ Équipe d’étoiles

## 8. Stationnement

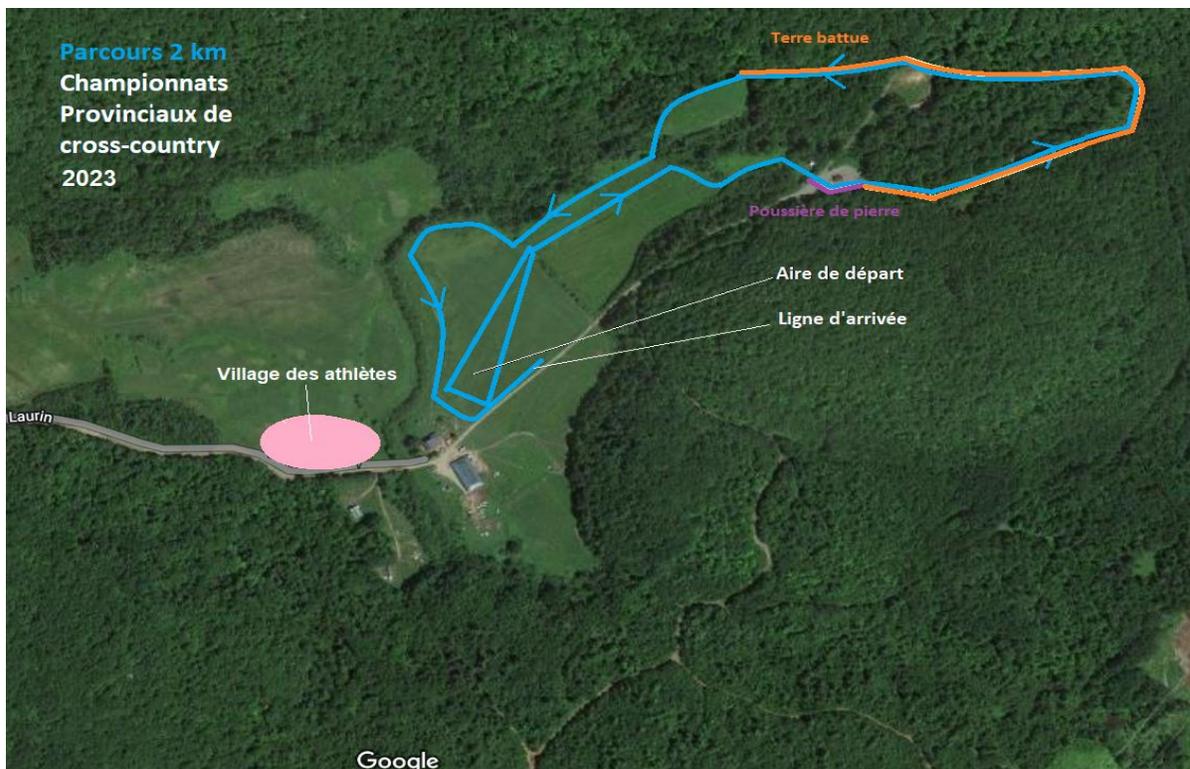


## 9. Parcours

Circuits prévus selon les catégories :

Catégories	Épreuves	Circuits
Populaire et Vétéran féminins et masculins	6 km	3 km + 3 km
Benjamin féminin et masculin	3 km	3 km
Cadet féminin et masculin	4 km	2 km + 2 km
Sénior et Universitaire féminins et masculins	8 km	2 km + 3 km + 3 km
Junior et Collégial masculins	8 km	2 km + 3 km + 3 km
Junior et Collégial féminins	6 km	3 km + 3 km
Juvenile féminin et masculin	5 km	2 km + 3 km

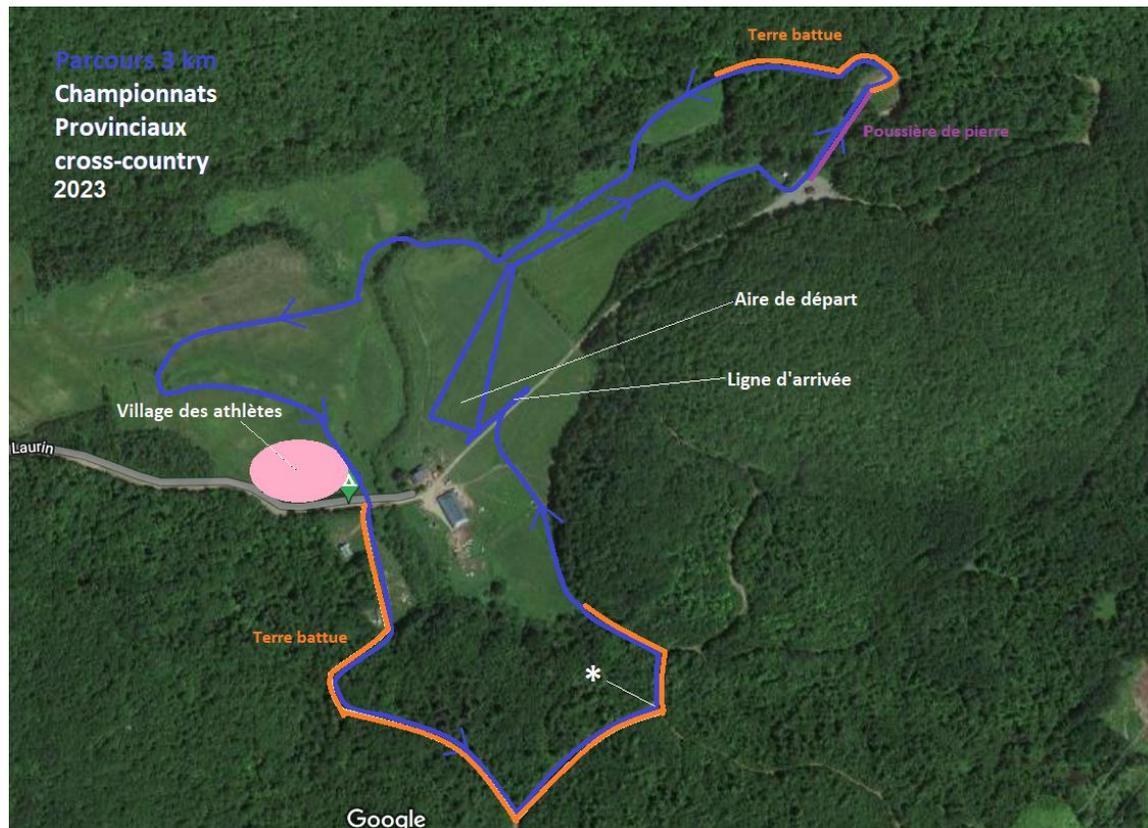
Boucle de 2 km :



Description :

- Surfaces : environ 60% gazon, 35% terre battue et 5% poussière de pierre.
- Le port des chaussures de *trail* traditionnelles ou des chaussures à crampons métalliques (« spikes ») de 7 millimètres est recommandé.
- Parcours assez plat et rapide, sans dénivelé important.
- Excluant l'aire de départ, la largeur moyenne du parcours varie de 3 à 5 mètres.
- À quelques endroits, dans le bois, la largeur du parcours est de 2 mètres seulement, mais cela représente moins de 10% de la boucle.
- Distance avant l'atteinte de la zone la plus étroite après le départ : 400 mètres.

## Boucle de 3 km :

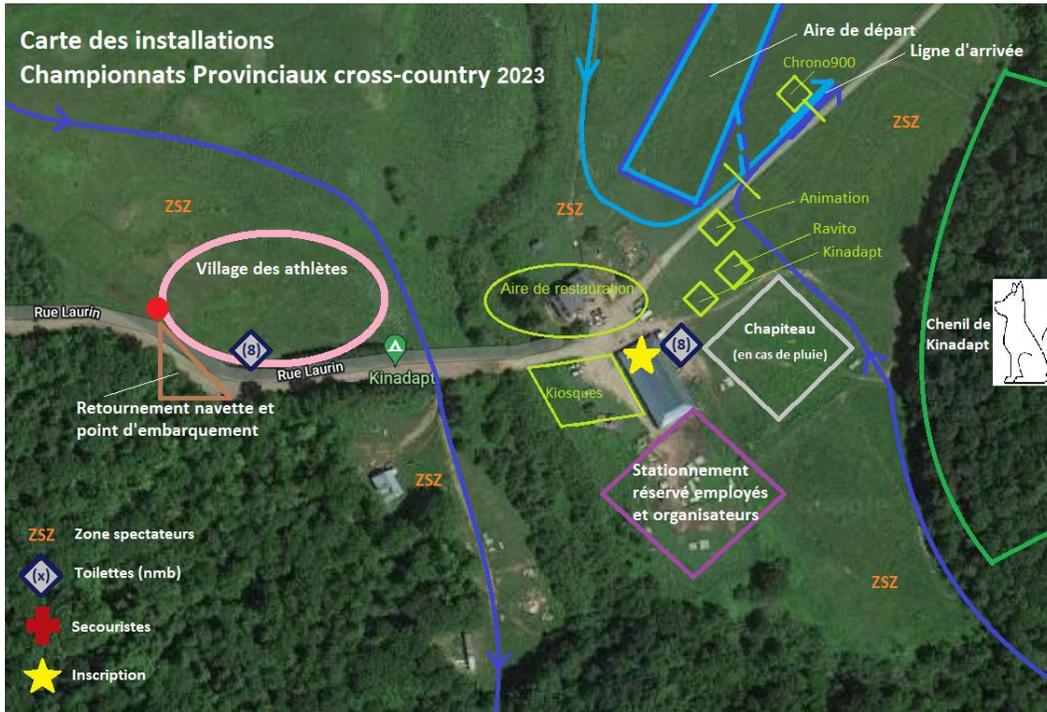


## Description

- Surface : 55% gazon, 40% terre battue, 5% poussière de pierre.
- Le port des chaussures de *trail* traditionnelles ou des chaussures à crampons métalliques (« spikes ») de 7 millimètres est recommandé.
- Le premier 1,5 kilomètre est assez plat et rapide, sans dénivelé important.
- La deuxième portion du parcours comporte quelques descentes et montés. Elle est qualifiée de difficulté modérée en cross-country.
- Excluant l'aire de départ, la largeur moyenne du parcours varie de 3 à 5 mètres.
- À quelques endroits, dans le bois, la largeur du parcours est de 2 mètres seulement, mais cela représente moins de 10% de la boucle.
- Distance avant l'atteinte de la zone la plus étroite après le départ : 400 mètres.

\*\*\* Une attention particulière doit être accordée à l'avant dernier tournant du parcours qui se trouve dans le bois. Il s'agit d'une descente assez abrupte d'une quarantaine de mètres qui sera recouverte d'un voyage de sable pour faciliter une descente sécuritaire.

## 10. Carte des installations



## 11. Zones spectateurs

