



COURSE DES LUTINS LOUIS-RIEL



Date

Jeudi 14 décembre

Où

Dôme @ Louis-Riel 1655
chemin Bearbrook.

Temps

Début de la rencontre: 10h30
Devrait se terminer vers: 15h00

Date limite d'inscription

Vendredi 8 déc. (16h00)

Directrice Du Meet

Maude Carrier-Laforte

Chronologie et Résultats

Équipe de chronométrage
Louis-Riel (Système
FinishLynx FAT)



À propos de la compétition...

Nous sommes de retour!! La Course Des Lutins Louis-Riel est de retour pour sa 13e édition. Une rencontre formidable pour faire découvrir le sport de l'athlétisme à vos étudiants-athlètes. Toujours une compétition sans stress et axée sur le plaisir qui vous donne, à vous les entraîneurs, une chance de découvrir des talents cachés pour la saison extérieur. On retrouve peut-être cette compétition tôt dans saison, mais comme vous le savez, le temps passe vite. C'est maintenant votre chance de commencer à créer votre programme T&F et de vous exciter pour l'athlétisme.

Comme toujours, la compétition est ouverte à tous les étudiants-athlètes de la 7e à la 12e année.

Le Dôme @ Louis-Riel est l'endroit idéale pour pratiquer le sport de l'athlétisme. Une piste MONDO complète de 400 m offrant des conditions de course parfaites : pas de vent, pas de neige, pas de pluie... ..pas d'excuses !

C'EST LA SAISON POUR PRENDRE SOIN :

- LE DÉFI 100 BOITES -

Puisque c'est la saison des dons, demandez aux membres de votre équipe d'apporter une boîte de céréales. Nous ferons le don des marchandises à la banque alimentaire locale. Ensemble, essayons de rassembler 100 boîtes de céréales ! (Après tout, il sait si vous avez été mauvais ou bon !)



Q&R

Lire Attentivement!

Qui peut s'inscrire ?

Tout étudiant-athlète de la 7e à la 12e année.

Est-ce que mon élève de 7e année va courir contre ceux de 12e année ?

Bien sûr que non! Vos athlètes seront placés dans leur division respective. Voir ci-dessous...

7e et 8e années : Intermédiaires

9e et 10e années : Junior Varsity

11e et 12e années : Varsity

*Cependant, selon le nombre d'inscriptions, certains événements peuvent être combinés.

Quels sont les événements programmés ?

Pour toutes les group d'âge, les événements programmés seront :

Piste: 60m - 300m - 800m - 60m haies - 4x100m - Relais canne à sucre (400m-200m-200m-400m) - Mile Biscuit

Terrain: Saut en longueur - Lancer du poids

Notes: Tous les relais sont en division « Ouvert ».

Comment puis-je participer a la compétition ?

Les inscriptions doivent être effectuées via Trackie. Vous pouvez y accéder directement avec le lien [suivant](#).

Si c'est votre première utilisation de Trackie, vous devrez créer un compte puis la liste de votre équipe.

*Notez que toutes les compétitions en salle utiliseront Trackie comme site d'inscription officiel.

Besoin d'aide? Maude Carrier-Laforte
(Maude.carrier-Laforte@cepeo.on.ca)

LOUISRIELATHXC.COM

Les coûts?

Tout dépend de vous ! Voir les dates limites pour les informations sur les frais.

1ère échéance :

Vendredi 8 décembre (16h) : 5,00 \$/athlète

Que se passe-t-il si j'ai des changements ou des rayures après avoir envoyé la liste initiale de mon équipe ?

Nous espérons que votre liste définitive sera inscrit avant la date limite (8 décembre, 16h). Il est important de savoir que votre facture finale et votre reçu (comme pour le classement de la rencontre) seront imprimés immédiatement après la date limite.

Notez qu'aucun remboursement ne sera accordé le jour de la rencontre même si vous vous présentez avec des absence.

Jour de la compétition : Les inscriptions supplémentaires seront uniquement être accepté si l'événement a une voie vide - À la discrétion du directeur de la compétition.

Comment puis-je payer?

Vous pourrez payer le jour de la rencontre au bureau d'inscription. Seuls les espèces ou les chèques seront accepté. (**Faites les chèques à l'ordre de « ESP Louis-Riel ».**)

RÈGLES DU MEET

TOUS LES ÉVÉNEMENTS D'ATHLÉTISME

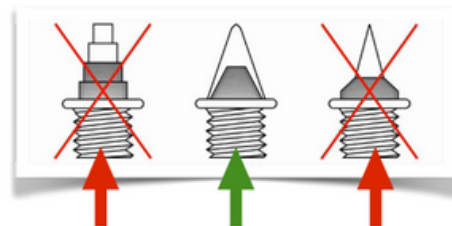
• Chaussures à pointes

Seuls les crampons « CONE », de 6 mm maximum seront autorisés.

Veuillez mettre les pointes les plus courtes possibles dans vos chaussures.

Tous les points seront examinés sur la ligne de départ et s'ils ne sont pas approuvés, vous ne serez peut-être pas autorisé à courir. La piste est en caoutchouc le plus fin et il n'y a pas de pluie dans le Dôme !

Nous inspecterons également les chaussures à la table d'inscription de la compétition.



• Uniforme

Les écoles devraient faire tout leur possible pour compétitionner en uniforme scolaire. Les équipes de relais scolaires devraient toutes porter un haut identique.

LES ÉPREUVES DE PISTE

• **Pour toutes les épreuves sur piste**, l'ordre général de passage sera celui des Filles (Intermédiaires - Junior Varsity -Varsity) suivi des garçons (intermédiaires – Junior Varsity – Varsity), sauf indication contraire.

• **Le départ** - La « règle de non-faux départ » est en vigueur à tout moment.

• **60 m - Un départ en quatre (4) points est OBLIGATOIRE.**

• **300 m** - Nous pouvons choisir de conduire la course en utilisant un départ à un (1) commandement avec soit un départ en cascade ou en boîte. Nous l'avons déjà fait souvent et cela crée un excellent esprit de compétition parmi les coureurs et de bons résultats. Nous placerons 8 à 10 coureurs dans chaque course selon l'âge groupes et genre.

• **Les blocs de départ** ne seront utilisés que pendant 60 m. Vos athlètes doivent avoir une idée sur la façon de les utiliser. Même s'il s'agit d'une « rencontre d'introduction », des connaissances de base sur les blocs sont requises afin de les utiliser. **NOTE** : Si nous constatons que vos athlètes ne sont pas en mesure de les utiliser, nous leur dirons de partir sans eux dans un départ en quatre points.

• Relais

- **Le 4x100m** se déroulera en couloirs.

- **Le relais Candy Cane (4-2-2-4)** se déroulera à partir d'un départ en cascade sans blocs. Nous courrons 8+ équipes par relais en fonction de l'âge et des capacités.

• **Numéro d'identification (numéro d'identification)** - Les athlètes doivent récupérer leur numéro d'identification à la table d'identification (entrée du terrain #1) lorsqu'on leur demande de le faire. À porter sur le côté supérieur droit de la poitrine. Seuls les événements hors voies l'exigeront.

LES ÉVÉNEMENTS SUR LE TERRAIN

Saut en longueur - Tous les concurrents auront droit à trois (3) tentatives. L'utilisation de marques à la craie et de « ruban de masquage » n'est **PAS** autorisée sur la piste. Le ruban adhésif en toile, le ruban adhésif blanc et le ruban isolant conviennent parfaitement.

GÉNÉRAL

Enregistrement - Les zones d'enregistrement seront effectuées sur la ligne de départ de chaque épreuve sur piste et directement sur la piste appropriée de l'épreuve sur le terrain. Attendez que l'appel soit signalé.

Résultats - Seront affichés sur place pendant la compétition et en ligne (louisrielathxc.com) immédiatement après la compétition.

RÈGLEMENT DE L'INSTALLATION

- **PAS** de gomme dans le dôme
- **PAS** de crachats dans le dôme
- **AUCUNE** nourriture autorisée en dehors de la salle à manger
- **L'EAU** est la seule boisson/liquide autorisé à la consommation sur et à l'intérieur de l'anneau de piste.

Les équipes qui ne respectent pas les règles du dôme se verront demander de déplacer leur zone d'équipe vers une zone en dehors du terrain de football.

Rencontre des Elfes - 14 décembre

Horaire piste -10h45 Départ

Ordre de Course

Relais 4x100m - Filles suivies par les garçons

60m haie - Filles suivies par les garçons

Préliminaires 60 m - Filles suivies des garçons

Les 6 meilleurs temps se qualifieront pour la finale

800m - Filles suivies de garçons

300m - Filles suivies de garçons

Finales 60 m - Filles suivies des garçons

Relais Canne à sucre (400m-200m-200m-400m)-
Filles suivies de garçons

Mile biscuit - Filles suivies de Garçons*

*Les divisions peuvent fonctionner ensemble si le nombre le justifie.

Epreuves sur le terrain - Départ à 10h30

Ordre des divisions à ajuster suite aux inscriptions.

Saut en longueur

Lancer du poids