



Le Petit combiné de Nathalie

Document technique

Samedi 15 juin 2019

Stade d'athlétisme Richard-Garneau

401 boul. du Domaine

Sainte-Thérèse, QC J7E 4S4

CIRCUIT ESTIVAL
des jeunes



INTRODUCTION

Le club d'athlétisme Corsaire-Chaparral est fier de présenter la première édition de son *Petit combiné de Nathalie*, dans le cadre du circuit estival des jeunes de la Fédération québécoise d'athlétisme.

La compétition s'adresse aux athlètes de catégorie coccinelle, colibri, minime et benjamin et prend la forme d'un **pentathlon**.



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Installations

Piste synthétique de 400 mètres, 8 couloirs au pourtour et 10 en ligne droite. Aires d'approche des sauts en synthétique. Fosses de sauts et cages de lancers à l'intérieur de l'enceinte.

Emplacement

Stade d'athlétisme Richard-Garneau

401 boul. du Domaine

Sainte-Thérèse, QC J7E 4S4

Matériel

Tout le matériel sera fourni par les organisateurs. Ce matériel sera le seul à pouvoir être utilisé (à l'exception des perches et des marteaux).

Directrice de la rencontre

Madame Nathalie Prince

Responsables

- **Matériel** : Simon Prince-Desjardins
- **Chronométrage et résultats** : Louis-Olivier Brassard

Inscriptions

- En ligne sur avs-sport.com : **17,00 \$** par épreuve individuelle pour les athlètes affiliés à la FQA, **20,00 \$** pour les non-affiliés, jusqu'au jeudi 13 juin 23 h 59.

Informations

Contactez Nathalie Prince : nathalie.prince1@videotron.ca

Chronométrage

Le chronométrage sera assuré par l'équipe *COCH Chrono* (technologies FinishLynx).

Récompense

Des médailles seront offertes aux trois (3) premiers du pentathlon. Il n'y aura pas de médailles pour les épreuves de relais.

Épreuves offertes

Coccinelle

- Pentathlon : 50, 100, saut en longueur sans élan, lancer du poids (1 kg), lancer du javelot turbo (300 g)
- Relais navette 4x50

Colibri

- Pentathlon : 60, 150, saut en longueur sans élan, lancer du poids (1,5 kg), lancer du javelot turbo (300 g)
- Relais navette 4x60

Minime

- Pentathlon : 80, 200, saut en longueur *avec élan et zone d'impulsion 1 m*, lancer du poids (2 kg), lancer du javelot turbo (400 g)
- Relais navette 8x60

Benjamin

- Pentathlon : 80, 300, saut en longueur *avec élan*, saut en hauteur, lancer du javelot turbo (400 g)
- Relais 4x100 (*autour de la piste*)

Note : les équipes de relais seront formées sur place (pas d'inscription en ligne pour les relais), gratuit pour tous les participants!

INFORMATIONS TECHNIQUES

Affiliation

Aucune affiliation à la fédération n'est requise.

HORAIRE

Coccinelle

Heure	Piste	Pelouse	Notes
9h00	Accueil des coccinelles		
9h15	Échauffement dirigé		
9h40	50m		
		Longueur (sans élan)	2 espaces de saut
	100m	Poids (1kg)	2 aires de lancer
		Javelot turbo (300g)	2 aires de lancer
	Relais 4x50m navette		

Colibri

Heure	Piste	Pelouse	Notes
10h15	Accueil des colibris		
10h30	Échauffement dirigé		
10h50	60m		
		Longueur (sans élan)	2 espaces de saut
	150m	Poids (1,5kg)	2 aires de lancer
		Javelot turbo (300g)	2 aires de lancer
	Relais 4x60m navette		

Minime

Heure	Piste	Pelouse	Notes
12h15		Accueil des minimes	
12h30		Échauffement dirigé	
13h00	80m		
		Longueur (avec élan)	Zone d'impulsion 1m
	200m	Poids (2kg)	2 aires de lancer
		Javelot turbo (400g)	2 aires de lancer
	Relais 4x80m navette		

Benjamin

Heure	Piste	Pelouse	Notes
11h30		Accueil des benjamins	
11h40		Échauffement dirigé	
12h00		Longueur filles (avec élan)	
12h00		Hauteur (garçons)	
14h30	80m		
	300m	Longueur garçons (avec élan)	Planche d'appel
		Hauteur filles	
		Javelot turbo (400g)	2 aires de lancer
	Relais 4x100m		