

Cross-Country 2024

IMPORTANT

- A) Les autobus doivent se rendre au débarcadère devant l'école LJP. Les élèves marcheront jusqu'au site de compétition en faisant le tour de l'école. L'autobus sera ensuite orienté vers son lieu de stationnement. **Vous devez échanger votre numéro de téléphone avec votre chauffeur le matin car votre autobus ne sera pas au même endroit lors du départ.**
- B) Pour respecter la capacité d'occupation (norme en sécurité incendie) la salle communautaire sera réservée à l'accréditation, à la remise des enveloppes et comme vestiaire.
- C) Aucune école ne pourra installer son "quartier général" ou point de rassemblement dans la salle communautaire. Nous vous encourageons à avoir votre propre matériel, chapiteau, etc.
- D) La rencontre des entraîneurs aura lieu à la ligne de départ.
- E) L'accès aux sentiers de course est interdit avant, pendant et après les courses. Il n'y aura pas de reconnaissance du parcours.
- F) En cas de pluie ou d'orage, le championnat aura lieu. S'il y a des éclairs, les courses seront suspendues temporairement et seront reprises dès la fin de l'orage. Pour tout cas de force majeure, une décision sera prise sur place par le RSEQ et le comité organisateur.

49e CHAMPIONNAT SCOLAIRE RÉGIONAL DE CROSS-COUNTRY
ÉCOLE SECONDAIRE LOUIS-JOSEPH-
PAPINEAU
VENDREDI 4 OCTOBRE 2024

1. Tous les athlètes des catégories moustiques, benjamines, cadettes et juvéniles pourront être sélectionnés pour représenter l'Outaouais lors du Championnat Scolaire Provincial.
2. Assurez-vous que vos athlètes soient inscrits dans la bonne catégorie d'ici le jeudi 3 octobre à midi
3. Vous trouverez 3 cartes d'identifications dans vos enveloppes pour vos entraîneurs et accompagnateurs inscrits par école, leurs donnant accès à la ligne de départ avant chaque course.
4. Information pour accreditation:

Endroit:

- Centre Communautaire

Heures:

- Écoles primaires (colibri et moustique) de 8h00 à 8h45.
- Écoles secondaires (benjamin, cadet et juvénile) de 11h00 à 12h.

Pour des raisons de sécurité et de fonctionnement, aucune école secondaire ne sera acceptée sur le site avant 11h00).

5. Résultats: Les résultats non-officiel seront disponibles en direct au rseqoutaouais.ca/résultats

Les résultats complets seront disponibles dès le lundi 7 octobre.

6. Médailles : Dans toutes les catégories, la remise des médailles se fera Après l'épreuve.

Un diplôme en format PDF est disponible sur notre site.

7. Bannières

Les bannières seront distribuées dans les semaines suivant l'événement.

8. Réglementation : Celle-ci se retrouve sur le site du RSEQ.
rseqoutaouais.ca/règlementation

9. Premiers soins : Un service de premiers soins sera offert.

Il est fortement recommandé aux élèves d'avoir leur carte d'assurance-maladie.

10. Comité de protêt

Il sera composé de : Marcel Gagnon (RSEQ Outaouais), Frédéric Ménard et Donald Côté.

11. Le parcours

La description du parcours se retrouvera sur le site du rseqoutaouais.ca

12. Cantine santé

Une cantine sera sur place.

13. Horaire préliminaire (sujet à changement selon le nombre d'inscriptions):

| Heure (approx.) | Distance | Vague | Catégorie |
|-----------------|----------|-------|--|
| 8h à 8h45 | | | Accréditation pour le primaire (P3, P4, P5 et P6) |
| 8h35 | | | Réunion des entraîneurs (près du départ) |
| 9h00 | 1600 m | 1 | Primaire 3 ^e année féminin (Colibri) |
| | 1600 m | 1 | Primaire 3 ^e année masculin (Colibri) |
| | 1600 m | 1 | Primaire 4 ^e année féminin (Colibri) |
| | 1600 m | 2 | Primaire 4 ^e année masculin (Colibri) |
| | 2000 m | 1 | Primaire 5 ^e année féminin (Moustique) |
| | 2000 m | 2 | Primaire 5 ^e année masculin (Moustique) |
| | 2000 m | 1 | Primaire 6 ^e année féminin (Moustique) et P7 |
| | 2000 m | 2 | Primaire 6 ^e année masculin (Moustique) et P7 |
| 11h à 12h | | | Accréditation pour le secondaire |
| 12h | | | Réunion des entraîneurs (près du départ) |
| 12h30 | 3000 m | 1 | Benjamin féminin |
| | 3000 m | 1 | Benjamin masculin |
| | 4000 m | 1 | Cadet féminin & Cadet masculin |
| | 5000 m | 1 | Juvenile féminin & Juvenile masculin |

*****IMPORTANT******

Des catégories pourront être divisées ou jumelées en fonction du nombre d'athlètes inscrits dans une course. **Pour des raisons de logistique, à partir de 250 participants et plus, il y aura 2 vagues** pour une même catégorie qui partiront à 3 ou 4 minutes d'intervalle.

14. Championnat provincial

25 et 26 octobre 2024 au Parc des Forestiers à St-Lazarre.

Des informations supplémentaires vous seront envoyées par courriel.

15. Renseignements supplémentaires :

Marcel Gagnon- Coordonnateur aux sports & saines habitudes de vie au RSEQ Outaouais –
mgagnon@outaouais.rseq.ca Cell. 418-551-4206

Ernest Malo – Directeur général RSEQ Outaouais – emalo@outaouais.rseq.ca Cell. 819-210-7036.

Cross-Country 2024

IMPORTANT

- A) Buses should arrive at the front door of the LJP school. Students will walk around the school to the competition site. The bus will then be directed to its parking spot. You must exchange telephone numbers with your driver in the morning, as your bus will not be in the same place when it departs.
- B) To respect occupancy capacity (fire safety standards), the community hall will be reserved for accreditation, envelope delivery and changeroom use.
- C) No school will be allowed to set up its "headquarters" or assembly point in the Community Hall. We encourage you to bring your own equipment, marquee, etc.
- D) The coaches' meeting will take place at the starting line.
- E) Access to race tracks is prohibited before, during and after races. There will be no course reconnaissance.
- F) In the event of rain or thunderstorms, the championship will take place. In the event of lightning, the races will be temporarily suspended and resumed as soon as the storm subsides. In the event of a major storm, a decision will be taken on site by the RSEQ and the organizing committee.

49e CHAMPIONNAT SCOLAIRE RÉGIONAL DE CROSS-COUNTRY
ÉCOLE SECONDAIRE LOUIS-JOSEPH-
PAPINEAU
FRIDAY OCTOBER 4, 2024

1. All athletes in the mosquito, benjamine, cadette and juvenile categories may be selected to represent the Outaouais region at the Provincial School Championships.
2. Make sure your athletes are registered in the right category by noon on Thursday, October 3.
3. You will find 3 identification cards in your envelopes for your coaches and chaperones registered per school, giving them access to the starting line before each race.
4. Information for accreditation:

Location:

- Community Center

Hours:

- Elementary schools (hummingbird and mosquito) from 8:00 am to 8:45 am.
- Secondary schools (benjamin, cadet and juvenile) from 11:00am to 12:00pm.

For safety and operational reasons, no secondary schools will be accepted on site before 11:00 a.m.).

5. **Results:** Unofficial results will be available online at rseqoutaouais.ca/résultats. Full results will be available on Monday, October 7.
6. **Medals:** In all categories, medals will be awarded after the event.
A diploma in PDF format is available on our website.
7. **Banners**
Banners will be distributed in the weeks following the event.
8. **Rules:** These can be found on the RSEQ website. rseqoutaouais.ca/règlementation

9. **First aid:** A first aid service will be available.
 It is strongly recommended that students have their health insurance card.
10. **Protest Committee**
 It will be composed of : Marcel Gagnon (RSEQ Outaouais), Frédéric Ménard and Donald Côté.
11. **The course**
 The course description will be posted on the rseqoutaouais.ca website.
12. **Healthy canteen**
 A canteen will be on site.
13. Preliminary schedule (subject to change depending on the number of registrations):

| Heure (approx.) | Distance | Vague | Catégorie |
|-----------------|----------|-------|--|
| 8h à 8h45 | | | Accréditation pour le primaire (P3, P4, P5 et P6) |
| 8h35 | | | Réunion des entraîneurs (près du départ) |
| 9h00 | 1600 m | 1 | Primaire 3 ^e année féminin (Colibri) |
| | 1600 m | 1 | Primaire 3 ^e année masculin (Colibri) |
| | 1600 m | 1 | Primaire 4 ^e année féminin (Colibri) |
| | 1600 m | 2 | Primaire 4 ^e année masculin (Colibri) |
| | 2000 m | 1 | Primaire 5 ^e année féminin (Moustique) |
| | 2000 m | 2 | Primaire 5 ^e année masculin (Moustique) |
| | 2000 m | 1 | Primaire 6 ^e année féminin (Moustique) et P7 |
| | 2000 m | 2 | Primaire 6 ^e année masculin (Moustique) et P7 |
| 11h à 12h | | | Accréditation pour le secondaire |
| 12h | | | Réunion des entraîneurs (près du départ) |
| 12h30 | 3000 m | 1 | Benjamin féminin |
| | 3000 m | 1 | Benjamin masculin |
| | 4000 m | 1 | Cadet féminin & Cadet masculin |
| | 5000 m | 1 | Juvenile féminin & Juvenile masculin |

*****IMPORTANT******

Categories may be divided or paired according to the number of athletes registered in a race. For logistical reasons, from 250 participants and more, there will be 2 waves for the same category, starting 3 or 4 minutes apart.

14. **Provincial Championship**

October 25 and 26, 2024 at Parc des Forestiers in St-Lazarre.

Further information will be sent to you by e-mail.

15. **For further information, please contact**

Marcel Gagnon- RSEQ Outaouais Sports & Healthy Living Coordinator -
mgagnon@outaouais.rseq.ca Cell. 418-551-4206

Ernest Malo - General Manager RSEQ Outaouais - emalo@outaouais.rseq.ca Cell. 819-210-7036.