



**CANTONS-DE-L'EST**

# **Règlements spécifiques 2025-2026**

# **ATHLÉTISME EXTÉRIEUR**

**Dernière mise à jour : 19-août-2025**

---

## TABLE DES MATIÈRES

<b>DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ</b>	<b>3</b>
<b>ARTICLE 1 Règlements officiels</b>	<b>3</b>
1.1 Règles de jeu	3
1.2 Réglementation technique supplémentaire	3
<b>ARTICLE 2 Récompenses</b>	<b>4</b>
2.1 Rubans	4
2.2 Bannière	4
<b>FONCTIONNEMENT DE LA COMPÉTITION</b>	<b>4</b>
<b>ARTICLE 3 Calendrier</b>	<b>4</b>
3.1 Formule de compétition	4
3.2 Épreuves individuelles	4
<b>ARTICLE 4 Déroulement de l'activité</b>	<b>6</b>
4.1 Inscription des athlètes	6
4.2 Encadrement des athlètes	6
4.3 Officiels mineurs	6
4.4 Système de pointage épreuves individuelles	7
<b>ARTICLE 5 Forfait et protêt</b>	<b>8</b>
5.1 Forfait	8
5.2 Protêt	8
<b>ARTICLE 6 Championnat provincial scolaire</b>	<b>9</b>
<b>ANNEXE 1 : Inscription des bénévoles</b>	<b>11</b>



**CANTONS-DE-L'EST  
ATHLÉTISME EXTÉRIEUR**

## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

### ARTICLE 1 Règlements officiels

#### 1.1 Règles de jeu

- 1.1.1 Les règles du jeu sont celles approuvées par la fédération sportive.
- 1.1.2 Les règlements spécifiques ont préséance sur les règles de jeu de la fédération sportive.
- 1.1.3 La carte d'amateur est nécessaire que pour ceux qui désirent voir homologuer leur record à la Fédération québécoise d'athlétisme.
- 1.1.4 Toute fausse déclaration peut entraîner différentes sanctions jusqu'à la suspension de l'équipe reconnue fautive.

#### 1.2 Réglementation technique supplémentaire

##### 1.2.1 Haies

				Distance entre les haies		
Catégorie	Distance	Nombre	Hauteur	Départ à la 1 <sup>ère</sup> haie	Entre les haies	Dernière à l'arrivée
Benjamin féminin	80 m	8	30"	12 m	7 m 50	15 m 50
Benjamin masculin	80 m	8	30"	12 m	7 m 50	15 m 50
Cadet féminin	80 m	8	30"	12 m	8 m	12 m
Cadet masculin	100 m	10	33"	13 m	8 m 50	10 m 50
Juvenile féminin	100 m	10	30"	13 m	8 m 50	10 m 50
Juvenile masculin	110 m	10	36"	13 m 72	9 m 14	14 m 02

- 1.2.2 Lancer du poids : Les athlètes peuvent utiliser leurs engins en autant qu'ils aient été pesés avant la compétition et qu'ils soient à la disposition des autres athlètes.
- 1.2.3 Saut en longueur : Pour toutes les catégories, la planche d'appel sera utilisée.

---

1.2.4 Épreuves de piste : Répartition des participants

Pour toutes les épreuves de piste, la répartition des participants se fera selon leur performance inscrite sur le formulaire prévu à cet effet. Les athlètes qui n'ont pas de performance indiquée sur le formulaire seront placés dans les vagues les plus lentes.

1.2.5 Les souliers avec pointes sont permis. Le comité organisateur détermine la longueur des pointes selon la piste.

## **ARTICLE 2 Récompenses**

### **2.1 Rubans**

Des rubans seront remis aux trois premiers de chaque épreuve prévue au programme, sauf pour les relais.

### **2.2 Bannière**

Une bannière par sexe est remise à l'école ayant le meilleur pointage cumulatif de la compétition.

## **FONCTIONNEMENT DE LA COMPÉTITION**

## **ARTICLE 3 Calendrier**

### **3.1 Formule de compétition**

Une compétition sera offerte et l'endroit sera décidé par le commissariat selon les disponibilités.

### **3.2 Épreuves individuelles**

Selon les inscriptions, le comité organisateur peut tenir les épreuves suivantes :



**CANTONS-DE-L'EST**  
**ATHLÉTISME EXTÉRIEUR**

Catégorie Benjamine	Catégorie Cadette	Catégorie Juvénile
80 mètres	100 mètres	100 mètres
80 mètres haies	80 mètres haies (F) 100 mètres haies (M)	100 mètres haies (F) 110 mètres haies (H)
150 mètres	200 mètres	200 mètres
		400 mètres
800 mètres	800 mètres	800 mètres
1200 mètres	1200 mètres	1500 mètres
	2000 mètres	3000 mètres
Relais 4 x 100 m	Relais 4 x 100 m	Relais 4 x 100 m
		Relais 4 X 400m
Longueur	Longueur	Longueur
Hauteur	Hauteur	Hauteur
	Triple saut	Triple saut
	Perche	Perche
Poids 2 kg (F) 3 kg (H)	Poids 3 kg (F) 4 kg (H)	Poids 3 kg (F) 5 kg (H)
Disque 600 gr (F) 750 gr (H)	Disque 1 kg (F) 1 kg (H)	Disque 1 kg (F) 1,5 kg (H)
Javelot 400 gr (F) 500 gr (H)	Javelot 500 gr (F) 600 gr (H)	Javelot 500 gr (F) 700 gr (H)

## **ARTICLE 4    Déroulement de l'activité**

### **4.1    Inscription des athlètes**

- 4.1.1 Les inscriptions doivent être reçues par l'organisateur cinq jours ouvrables avant la compétition. Aucune modification ou ajout à l'inscription ne sera accepté après la fermeture des inscriptions en ligne. C'est la responsabilité de chacune des écoles de vérifier les données avant la fermeture du site le vendredi 17h00 de la semaine précédant l'évènement.
- 4.1.2 Chaque athlète peut s'inscrire à un maximum de trois épreuves individuelles (2 pistes, 1 pelouse ou 2 pelouses et 1 piste) et 1 relais.
- 4.1.3 Une école peut inscrire un nombre illimité d'équipe de relais. Les équipes de relais peuvent être formées d'athlètes d'écoles différentes et doivent être finalisées au plus tard à midi le jour de la compétition. Les points pour les relais ne seront pas considérés pour le calcul du classement final et aucune récompense ne sera remise pour les épreuves de relais.

### **4.2    Encadrement des athlètes**

Le ratio suivant doit être respecté pour encadrer les athlètes lors du CRS.

→ Entraîneur / Accompagnateur : 1 pour 15 athlètes

### **4.3    Officiels mineurs**

Chacune des écoles s'engage à avoir des bénévoles pour la compétition en respectant le ratio déterminé dans le formulaire à l'annexe 1. Les écoles devront fournir la liste de leurs bénévoles le vendredi 17h00 de la semaine précédant l'évènement.

# RSEQ

CANTONS-DE-L'EST  
ATHLÉTISME EXTÉRIEUR

## 4.4 Système de pointage épreuves individuelles

Pointage accordé pour les épreuves individuelles seulement selon la performance.

Pointage pour piste à 8 corridors		Pointage pour piste à 6 corridors	
1 <sup>ère</sup> position	9 points	1 <sup>ère</sup> position	9 points
2 <sup>e</sup> position	7 points	2 <sup>e</sup> position	7 points
3 <sup>e</sup> position	6 points	3 <sup>e</sup> position	6 points
4 <sup>e</sup> position	5 points	4 <sup>e</sup> position	5 points
5 <sup>e</sup> position	4 points	5 <sup>e</sup> position	4 points
6 <sup>e</sup> position	3 points	6 <sup>e</sup> position	3 points
7 <sup>e</sup> position	2 points	1 <sup>er</sup> substitut (7 <sup>e</sup> meilleur temps)	2 points
8 <sup>e</sup> position	1 point	2 <sup>e</sup> substitut (8 <sup>e</sup> meilleur temps)	1 point

### 4.4.1 Piste à 8 corridors :

Pour une piste de huit corridors, la sélection pour la finale est faite de la façon suivante :

- 7 vagues : les 8 meilleurs temps
- 6 vagues : le premier plus les 2 meilleurs temps
- 5 vagues : le premier plus les 3 meilleurs temps
- 4 vagues : le premier plus les 4 meilleurs temps
- 3 vagues : le premier plus les 5 meilleurs temps
- 2 vagues : le premier plus les 6 meilleurs temps

### 4.4.2 Piste à 6 corridors :

Pour une piste de six corridors, la sélection pour la finale est faite de la façon suivante :

- 5 vagues : le premier plus le meilleur temps
- 4 vagues : le premier plus les 2 meilleurs temps
- 3 vagues : le premier plus les 3 meilleurs temps
- 2 vagues : le premier plus les 4 meilleurs temps

- 4.4.3 La somme des points obtenus par chacun des concurrents d'une école, par épreuve et par catégorie, détermine le rang de cette école au classement
- a) Par catégorie / sexe
  - b) Toutes catégories
- 4.4.4 Les bris d'égalité sont déterminés par les règlements de la *Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur*. En cas d'impossibilité de bris d'égalité, le même rang donne droit au même nombre de points et aux mêmes récompenses.

## **ARTICLE 5 Forfait et protêt**

### **5.1 Forfait**

- 5.1.1 Pour les épreuves de piste, tout athlète ou équipe qui ne se présente à la ligne de départ après le deuxième appel sera déclarée forfait.
- 5.1.2 Pour les épreuves de pelouse, tout athlète qui ne se présente pas au début de celle-ci et qui n'avise pas au préalable le responsable qu'il doit se présenter à une épreuve de piste sera déclaré forfait.

### **5.2 Protêt**

- 5.2.1 L'arbitre du match doit être avisé durant le match qu'il va se terminer, mais sous protêt. L'avis du protêt devra être inscrit sur la feuille de match.
- 5.2.2 Un protêt peut être logé lorsqu'une ou plusieurs écoles croient avoir été victime d'un préjudice au cours d'une compétition sportive. Le préjudice doit être causé par une infraction aux règlements du RSEQ-CE ou de la compétition, ou aux règles de jeu, ou par une irrégularité dans l'organisation d'une compétition.
- 5.2.3 Un protêt doit être écrit en trois (3) copies, la première pour le commissaire, la deuxième pour le responsable de rencontre et la troisième pour le représentant de l'autre école en cause.
- S'il y a plus de deux (2) écoles en cause, on doit faire parvenir une copie au représentant des autres écoles.



# **RSEQ**

**CANTONS-DE-L'EST**  
**ATHLÉTISME EXTÉRIEUR**

---

- 5.2.4 Le protêt doit être déposé par écrit au responsable de la rencontre dans les deux (2) heures suivant la fin de la joute. Une facture de cinquante (50.00\$) dollars sera envoyée par le RSEQ-CE si le protêt est perdu cette somme est non remboursable.
- 5.2.5 La décision sera rendue par écrit par le ou la commissaire dans les plus brefs délais et sera transmise directement aux intéressées et à toutes les écoles impliquées dans cette discipline.
- 5.2.6 Protêt dans le cadre des éliminatoires
- Un comité de protêt sera mis sur pied par l'école qui organise la ou les rencontres et devra comprendre trois des quatre personnes suivantes :
- a) le ou la responsable de la rencontre,
  - b) l'assignateur ou son représentant,
  - c) l'arbitre le plus expérimenté,
  - d) le ou la commissaire.

## **ARTICLE 6 Championnat provincial scolaire**

- 6.1 Le ratio athlètes/catégorie est laissé à la discrétion du RSEQ-CE.
- 6.2 Pour qu'un athlète puisse participer au championnat provincial, il doit, avant la fin du championnat régional, manifester son intérêt à savoir s'il veut aller ou non au championnat provincial en cas de classification.
- 6.3 La délégation doit avoir un ratio entraîneur-accompagnateur/athlètes de 1 :10. Il doit y avoir un minimum d'un accompagnateur masculin et un féminin. Les entraîneurs obtiendront un dédommagement de 50\$.
- 6.4 Les écoles qui désirent inscrire des athlètes pour le CPS extérieur devront également déléguer un entraîneur pour la durée du championnat. Celui-ci fera partie de la délégation et devra s'occuper de l'ensemble des athlètes présents. Il sera possible de regrouper des écoles jusqu'à concurrence de cinq athlètes pour déléguer un entraîneur.

# **RSEQ**

**CANTONS-DE-L'EST**  
**ATHLÉTISME EXTÉRIEUR**

---

- 6.5 Les athlètes qui terminent en première ou deuxième position au CRS ont priorité pour la sélection au CPS en autant qu'il y ait au moins cinq inscriptions dans l'épreuve. La sélection se fera un soir, dans la semaine suivant le CRS par les entraîneurs qui désirent être présents.
- 6.6 Si une épreuve n'est pas offerte au niveau régional, mais l'est au provincial, un athlète pourra s'inscrire en autant que ce dernier ait participé au CRS.



**CANTONS-DE-L'EST  
ATHLÉTISME EXTÉRIEUR**

**ANNEXE 1 : Inscription des bénévoles**

**ATHLÉTISME EXTÉRIEUR**  
**FORMULAIRE D'INSCRIPTION | BÉNÉVOLES**

Ratio de bénévoles à respecter

**(Vos bénévoles doivent être disponibles pour toute la durée de la compétition)**

3 à 5 athlètes inscrits : 1 bénévole

6 à 10 athlètes inscrits : 2 bénévoles

11 athlètes et plus inscrits : 3 bénévoles

Nom de l'école : \_\_\_\_\_

Nombre d'athlètes inscrits : \_\_\_\_\_

Nom du bénévole	Prénom du bénévole	Préférences d'épreuve (hauteur, longueur, poids) * en donner 2 s.v.p.	No. téléphone
		1. 2.	
		1. 2.	
		1. 2.	
		1. 2.	

Signature du responsable des sports : \_\_\_\_\_

Il est à noter que les bénévoles ne doivent pas être des athlètes ou des entraîneurs de votre école. Vous pouvez prendre des enseignants, des parents, amis ou autres. Cette formule est une recommandation des années passées et aussi des officiels. De cette façon, il est possible de suivre l'horaire sans trop de retard.

Merci de votre collaboration!

**Doit être envoyé au coordonnateur de la discipline avant la date limite d'inscription des athlètes.**