

9ième

Captial XC Challenge Weekend
Championnat de
Course de fond
Des Écoles Élémentaires de
l'Est De l'Ontario

Samedi, le 13 octobre 2018

◆ Parc Mooney's Bay, Ottawa ◆



RAVENS
CARLETON UNIVERSITY

◆ **RUN OTTAWA** ◆ **uOTTAWA** ◆ **Ottawa Lions Track Club** ◆ **Running Room** ◆ **CarletonU** ◆
SPORTSTATS ◆

Quand Le 13 octobre 2018

9h30

Les inscriptions aux courses – La table d'inscription sera ouverte pour les athlètes et les équipes qui se sont inscrits à l'avance afin de permettre à ceux-ci de ramasser leurs dossards ainsi que leurs puces de chronométrage. L'inscription est située à l'intérieur du stade Terry Fox et restera ouverte tout au long des courses. Veuillez-vous référer aux enseignes pour vous diriger vers l'inscription à partir du stationnement.

Inscriptions tardives les gens désirant faire des "inscriptions la journée même" doivent être sur les lieux au moins 90 minutes avant le départ de la course l'athlète qui désire s'inscrire afin d'assurer la complétion de son inscription. Dans ce cas, présentez-vous immédiatement à

la tente d'inscriptions.

11h00 **Début des courses.** Les remises des prix auront lieu devant la tribune principale, immédiatement après chaque course.

Veillez consulter l'horaire du championnat pour toutes les heures de départ de course. On demande aux entraîneurs, aux parents et aux athlètes d'arriver au parc Mooney's Bay au moins une heure avant le départ de la course afin de ramasser les matériaux d'inscriptions. Dépendant de votre heure d'arrivée, le stationnement pourrait être remplie. Toutefois, il y a beaucoup d'options de stationnement dans les alentours. Si vous êtes en voiture, veuillez arriver 90 minutes avant votre heure de course afin de pouvoir vous trouvez un stationnement et de vous inscrire à temps.

Lieu **Parc Mooney's Bay, Ottawa (Ontario)**
(2960, promenade Riverside, au coin du chemin Hog's Back). L'entrée du parc est située à l'intersection de la promenade Riverside et de l'avenue Ridgewoo. Le stationnement est gratuit. Administration du parc (réception) : 613-247-4883

Divisions Les divisions/groupes d'âge des athlètes est déterminé en fonction de leur **âge**, calculé **à partir du 31 décembre 2018**.

Equipes Une équipe d'un groupe d'âge doit être composée d'un **minimum de 4 athlètes** jet d'un **maximum de 10 athlètes**.

Un système de pointage sera formulé de manière à comptabiliser le placement des 4 premiers coureurs d'une équipe qui traverseront la ligne d'arrivée. L'équipe avec le moins grand nombre de point seront vainqueur. 4 athlètes d'une équipe doivent terminée la course de manière à accumulée un pointage pour leur équipe.

Une équipe doit composer d'athlètes provenant de la **même école**. De plus, une équipe doit être composée entièrement d'athlètes du même âge. (EXCEPTION)... Un maximum de 2 athlètes de la même école d'une catégorie d'âge plus jeunes peuvent faire partie de l'équipe de 4-10 athlètes. Chaque athlète peut uniquement participer à **UNE** course durant le championnat. Tout membre d'une équipe doit être du **même sexe** (Aucune équipes/courses Mixte).

INSCRIPTIONS INDIVIDUELLES

Les athlètes peuvent s'inscrire en tant qu' « **individuelle** » aux courses réservées à leurs groupes d'âge. Ils peuvent participer **EXCLUSIVEMENT** aux courses réservées à leur groupe d'âge. Les athlètes individuels doivent tout de même représenter leur école et porter un uniforme représentant les couleurs de l'école. Les noms de leur école et de leur conseil scolaire doivent figurer sur le formulaire d'inscription.

PRIX « **Prix de la meilleure équipe** » pour chacune des 6 courses

\$100.00 en forme de don à chacune des équipes/écoles/ gagnantes

« **Prix de la meilleure école** » –**Total des points accumulés par une école durant le championnat.**

\$200.00 en forme de don à l'équipe/école gagnante.

« **Chandail du championnat** » Offert aux 20 premiers finissants de chaque course.

« **Tuque du championnats** » Offert aux 3 premiers finissants de chaque course.

« **Prix de la Clinic de « coaching » gratuite** »

Offert aux entraîneurs des 3 meilleures équipes dans chacune des 6 courses – 18 prix!

« **Bourse de programme d'athlète** »

Offert aux 10 premiers finissants de chaque course – 60 bourses présentées !!

DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS

Directeur de l'événement :
Andy McInnis (613) 247-4886
Entraîneur en chef – U. d'Ottawa
Meetentry@ottawalions.com

INSCRIPTION AU CHAMPIONNAT – Il existe deux processus d'inscription.

1. Option d'inscription d'une équipe scolaire

Entraîneurs – Apportez vos athlètes et équipes afin qu'ils vivent une belle aventure! Il n'y a aucun processus de qualification préalable pour ce championnat, donc les entraîneurs peuvent organiser la participation de leur école **DÈS MAINTENANT**. Suivez simplement les instructions fournies...*tous les inscriptions se font maintenant en-ligne au TRACKIE.REG*. Allez à «Événements»... "Capital XC Challenge-Elementary Schools". Profitez de cet événement pour faire connaître les athlètes de votre équipe et pour en recruter d'autres.

2. Option d'inscription individuelle

Passez le mot! Veuillez partager ces renseignements aux parents ou avec les étudiants athlètes afin qu'ils les partagent avec leurs parents. Ces derniers constateront qu'il est facile d'utiliser le système d'inscription électronique. Allez au TRACKIE.REG. Allez ensuite à événements... "Capital XC Challenge-Elementary Schools". Les formulaires individuels sont faciles à remplir et à soumettre. De plus, si les parents obtiennent l'autorisation de la direction de l'école, ils peuvent former des équipes et les diriger lors de l'événement.

Parents – Nous vous encourageons fortement de travailler conjointement avec vos écoles/entraîneurs/enseignants/directeurs pour organiser la participation de votre/vos enfant(s). Il est ainsi important de discuter avec les écoles/entraîneurs/enseignants/directeurs de la possibilité de formuler une équipe pour votre école (Min 4 – Max. 10). Un parent, ou même un groupe de parents (avec la permission de l'école en question) pourrait devenir « l'entraîneur en chef » d'une école. Cela étant dit, ce/ces individus pourront inscrire l'équipe en utilisant l'option d'inscription d'équipe. Nous sommes conscients que la course de fond ne fait pas partie du curriculum d'éducation de tous les écoles et que dans certains cas il y a un manque de disponibilité d'enseignant puisque l'événement prend lieu durant la fin de semaine. Nous encourageons donc l'option d'inscription individuel pour le championnat afin d'offrir une plus grande flexibilité d'inscription.

Allez au www.ottawalions.com
**Championnat de course de fond des écoles
élémentaires de l'Est de l'Ontario**
... et on se voit à la course!

Frais d'Inscription

\$100.00 **Frais maximum par école** – (Meilleure option) Participation de l'école entière.
Les inscriptions sont dû le 10 octobre 2018 (21h00)
4 à 10 athlètes dans chacun des groupes d'âges
Un maximum de 60 athlètes peuvent participer pour le frais mentionné

\$30.00 **Une inscription d'équipe par groupe d'âge** – 4 à 10 athlètes par équipe.
Si une école inscrit plus de 3 équipes, l'option "frais maximum" est recommandé
Les inscriptions sont dû le 10 octobre 2018 (21h00)

\$15.00 **Inscription individuel**
Les inscriptions sont dû le 10 octobre 2018 (21h00)
Inscriptions reçues après 21h 10 Oct., seront assigné un frais en retard de 25\$.

Les inscriptions en retard peuvent être envoyé via courriel avec paiement jusqu'au 12 octobre à 16h. Après cette limite, les inscriptions doivent être effectuées la journée même du championnat. (Veuillez-vous référer au instructions plus-haut).

\$25.00 **Inscriptions en retard/athlète individuel :**
Inscription après 21h le 10 Oct. / Inscription en ligne par le 12 Oct. à 16h ou la journée même du championnat au parc Mooney's Bay – Terry Fox.

Date Limite d'Inscriptions

1. Mercredi le 10 octobre 2018 – 21h00

Pour les équipes et les athlètes individuels au prix mentionné ci-dessus.
Tous inscriptions sont payés au moment de l'inscription au moyen de carte de crédit en ligne et par courriel en utilisant le formulaire d'inscription. Le paiement peut être accepté ainsi au bâtiment d'administration au stade Terry Fox. Nous acceptons uniquement la carte MasterCard et Visa.

Le jour même" Inscription en retard. Les inscriptions de cette nature doivent être complété une heure avant le départ de la course en question. Arriver tôt !! Les inscriptions seront acceptées le jour du championnat au prix de 25\$ par athlète. Le paiement des inscriptions doit être complété une heure avant la course en question.

2. La journée du championnat. Inscription tardive. L'inscription doit être complétée une heure avant l'heure de départ de la course auquel l'inscription se fait. SOYEZ A L'AVANCE. L'inscription sera accepté la journée de la course à un frais de 25\$ par athlète. L'inscription et le paiement doit être complété une heure avant le début de la course.

PROCESSUS D'INSCRIPTION AU CHAMPIONNAT

Renseignements généraux

www.OttawaLions.com

meetentry@ottawalions.com

Si vous avez des questions, APPELEZ-NOUS! 613-247-4886

CAPITAL XC CHALLENGE

*Championnat de Course de fond Des Écoles Élémentaires
de l'Est de l'Ontario*

Heure de la course	Groupe d'âge individuel et des membres des équipes	Distance
10h30	Filles 8 et 9 ans	2000 mètres
11h00	Garçons 8 et 9 ans	2000 mètres
11h30	Filles 10 et 11 ans	2500 mètres
12h00	Garçons 10 et 11 ans	2500 mètres
12h30	Filles 12 et 13 ans	3000 mètres
13h00	Garçons 12 et 13 ans	3000 mètres

Renseignements logistiques

TENTES D'ÉQUIPE : Les écoles pourront monter des tentes pour leurs équipes, proche de la zone de départ. Pour connaître les zones désignées à cet effet, il faut communiquer avec le personnel de l'événement.

TENUE VESTIMENTAIRE : On recommande aux personnes qui seront présentes de se vêtir en fonction de la température. Les courses auront lieu, peu importe les conditions météorologiques et les difficultés qu'elles peuvent causer sur le parcours. Lors de temps froid, le port de chapeaux et/ou de gants est recommandé. Éviter de courir dans des pantalons en coton et des manteaux

puisque ceux-ci peuvent devenir très pesant une fois qu'ils sont mouillés. Les vêtements d'échauffement supplémentaire devraient être enlevés juste avant le départ et laissés avec les parents/entraîneurs. L'utilisation de sac de poubelles à la ligne de départ peut faciliter la collection de vêtements supplémentaire avant une course de fond.

L'utilisation de souliers à crampons ou « spikes » est interdit. Les souliers seront vérifiés avant chaque course

Un cycliste roulera à la tête de chaque course. Un autre cycliste suivra les derniers coureurs. Il n'y aura AUCUN tour guidé des parcours.

LIGNE DE DÉPART - Les athlètes doivent se trouver dans la zone de départ **15 minutes avant** le départ prévu de leur course. Le personnel de la zone d'inscription leur indiquera où aller. Les coureurs doivent se présenter au « **RESPONSABLE DE COURSE** », dans la zone de départ, afin de confirmer leur présence. À ce moment, les coureurs doivent porter le numéro de dossard qui leur a été attribué (sur le **DEVANT** du chandail aux couleurs de leur **ÉCOLE**) et leur puce de suivi (fixée à la cheville).

ACTIVITÉS D'ÉCHAUFFEMENT ET MUSIQUE - Gracieuseté des membres des équipes de course de fond des *Gee-Gees* de l'Université d'Ottawa et des Ravens de l'Université Carleton.

Dans la zone de départ, l'arbitre donnera les avis de départ suivants :

- 3 signaux d'avertisseur à air — 10 minutes avant le début de la course
- 2 signaux d'avertisseur à air — 5 minutes avant le début de la course
- 1 LONG signal d'avertisseur à air — 1 minute avant le début de la course

L'arbitre se tiendra à 50 mètres devant la ligne de départ. À compter du signal d'avertissement de 2 minutes, toutes les coureuses et tous les coureurs devront retirer leur équipement d'échauffement et se rassembler à la ligne de départ. Ceci doit être fait avant le signal d'avertissement de 1 minute. Il n'y aura pas de positions de départ à la ligne d'arrivée.

DÉPART - 10 secondes avant le départ de la course, un drapeau blanc sera levé, suivi d'un **SIGNAL D'AVERTISSEUR À AIR** pour sonner le départ. Si un athlète fait une chute durant les premières secondes après le départ, une série de coups de sifflet annoncera l'arrêt de la course; les coureurs devront alors revenir à la ligne de départ et on reprendra le départ.

Le parcours sera **CLAIREMENT** indiqué, au moyen de lignes blanches, de drapeaux et de poteaux. Les coureurs ne se perdront pas et ne dévieront pas du parcours.

Les **SPECTATEURS** pourront facilement s'approcher du parcours. Les parents et les entraîneurs pourront donc voir une course pratiquement en entier et assister aux cérémonies de remise de prix, qui auront lieu IMMÉDIATEMENT après chaque course.

On servira des boissons et de la nourriture, à la cafétéria, située dans l'édifice principal de l'installation d'athlétisme Terry-Fox.

Il faudra planifier le transport de manière à permettre aux équipes et aux athlètes d'arriver à temps pour compléter leur inscription. Les équipes qui arrivent en AUTOBUS devront descendre à l'entrée, et le chauffeur devra suivre les instructions pour stationner le véhicule à un autre endroit du parc Mooney's Bay.

REMISES DES PRIX : Après leur course, les athlètes devront se rendre sans délai à la tente des prix, où auront lieu les cérémonies, les remises de prix et la prise de photos. Les cérémonies auront lieu après chaque course, directement à côté de la zone d'arrivée. On suggère aux entraîneurs et aux parents de garder l'équipement de réchauffement dans cette zone, afin de le donner rapidement aux coureurs (en cas de pluie ou de température froide).

2018 EASTERN ONTARIO
Championnat de Course de fond
Des Écoles Élémentaires de
l'Est de l'Ontario
Samedi le 13 octobre 2018
◆ Parc Mooney's Bay, Ottawa ◆

Venez nous rejoindre au meilleur championnat de course de fond pour voir les enfants d'aujourd'hui; les champions de demain.