

RÈGLEMENTATION SPÉCIFIQUE

LIGUE RÉGIONALE D'ATHLÉTISME EN SALLE

SAISON 2025-2026

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

1.1 ENDROITS

Centre de Conditionnement physique de McGill (Compétition 1 seulement)

Stade intérieur Tomlinson
475 Av des Pins Ouest
Montréal (Québec) H2W 1S4

Complexe sportif Claude-Robillard

Salle omnisports
1000, avenue Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2E7

1.2 DATES

- 1^{re} compétition : vendredi 28 novembre à **9 h (Université McGill)**
- 2^e compétition : vendredi 16 janvier à **9 h**
- 3^e compétition : mercredi 30 janvier à **9 h**
- 4^e compétition : vendredi 13 février janvier à **9 h**
- 5^e compétition : vendredi 25 février janvier à **9 h**
- Championnat régional : vendredi 18 mars à **11 h**

1.3 RESPONSABLE

Alexandre Hartl-Meunier
(514) 645-6923, poste 7
ahartl-meunier@montreal.rseq.ca

2. RÈGLEMENTS EN VIGUEUR

Sont appliqués par ordre de prépondérance, les règlements spécifiques ci-dessous, les réglementations générales des instances régionales concernées et les règlements de la Fédération québécoise d'Athlétisme.

N.B. Les règlements spécifiques et généraux s'additionnent lorsqu'ils ne sont pas conflictuels.

3. ÉTHIQUE SPORTIVE

Les valeurs de respect et d'éthique sportive sont au cœur des actions et services offerts par le RSEQ Montréal et le RSEQ Montérégie. Nous appliquons les principes d'intervention du programme des 3R de l'éthique sportive soient :

- Respect envers soi-même
- Respect envers les autres
- Responsabilité de nos actions

Le RSEQ Montréal et le RSEQ Montérégie mettent à la disposition de ses élèves-athlètes, entraîneurs et membres du personnel d'encadrement, un code d'éthique du sport étudiant auquel ils devront se conformer, sous peine de sanction.

Nous vous invitons à prendre connaissance des différentes informations relatives au programme des 3R de l'éthique sportive sur le site internet : <https://www.rseqmontreal.com/fr/formation/3r-de-l-ethique-sportive/>

4. CATÉGORIES

Catégories	Date de naissance
Benjamin	2013 - 2014
Cadet	2011 - 2012
Juvenile	2007* - 2008 - 2009 - 2010

* Les élèves nés après le 30 juin 2007 sont admissibles.

5. ADMISSIBILITÉ

5.1 ADMISSIBILITÉ DES ÉLÈVES-ATHLÈTES

5.1.1 SURCLASSEMENT

Le simple surclassement est permis dans toutes les catégories. Cependant, l'athlète devra participer dans sa catégorie de surclassement pour toutes ses épreuves individuelles.

5.2 AFFILIATION ET INSCRIPTION DES ENTRAÎNEURS

5.2.1 Tous les entraîneurs-chefs et adjoints doivent s'affilier directement à la FQA, selon la tarification en vigueur. Il est de la responsabilité de l'institution d'enseignement de s'assurer auprès de son ou ses entraîneurs que l'affiliation à la FQA a bien été faite.

5.2.2 Les entraîneurs déjà membres de la FQA à titre d'entraîneur ne paient aucuns frais supplémentaires pour leur affiliation à titre d'entraîneur scolaire.

5.2.3 L'inscription des entraîneurs doit se faire via S1, selon les modalités et délais prescrits pour chacune des compétitions. Aucune inscription supplémentaire ne sera acceptée après les délais prévus.

5.3 INSCRIPTION DES ÉLÈVES-ATHLÈTES

5.3.1 L'inscription des athlètes doit se faire via S1, selon les modalités et délais prescrits pour chacune des compétitions. Aucune inscription supplémentaire ne sera acceptée après les délais prévus.

5.3.2 L'inscription des athlètes aux épreuves doit se faire via le système AVS sport selon les modalités et délais prescrits pour chacune des compétitions. Aucune inscription supplémentaire ne sera acceptée après les délais prévus.

5.3.3 Aucune inscription ni substitution ne sera acceptée sur place.

5.3.4 Il y aura des frais supplémentaires de 10 \$ par athlète pour chaque changement sur place, uniquement pour les concours. L'athlète doit toutefois être déjà inscrit à la compétition. Aucun changement ne sera accepté sur place aux épreuves de piste.

6. NOMBRE D'ÉPREUVES

Un maximum de trois (3) épreuves par athlète sera autorisé, selon les options suivantes :

- Deux (2) épreuves de piste et une (1) épreuve de concours.
- Deux (2) épreuves de concours et une (1) épreuve de piste.
- Deux épreuves au choix.

7. ÉPREUVES AU PROGRAMME

Épreuves	Catégorie																	
	Benjamin						Cadet						Juvénile					
	Compétition																	
	1	2	3	4	5	Régional*	1	2	3	4	5	Régional*	1	2	3	4	5	Régional*
60 m	X		X	F	M	X	X		X	F	M	X	X		X	F	M	X
150 m	X	X		M	F	X												
200 m							X	X		M	F	X	X	X		M	F	X
800 m		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X
1 200 m	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X						
1 500 m													X		X	X	X	X
60 m haies		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X
Saut en hauteur	M	X		F	X	X	M	X		F	X	X	M	X		F	X	X
Saut en longueur	X	M	F	M	F	X	X	M	F	M	F	X	X	M	F	M	F	X
Lancer du poids	X	F	M	F	M	X	X	F	M	F	M	X	X	F	M	F	M	X

*Pour le championnat régional, se référer au point 13.

Spécifications pour le saut en longueur et le lancer du poids:

Une seule fosse de saut en longueur est disponible.

Une seule aire de lancer du poids est disponible.

Le nombre d'essais est défini à l'annexe 2.

8. SPÉCIFICITÉ DE LA DISCIPLINE

8.1 RÉPARTITION DES ÉLÈVES-ATHLÈTES

- 8.1.1** Pour toutes les épreuves de piste, la répartition des participants se fera selon le temps de référence inscrit. Les athlètes qui n'ont pas inscrit de temps de référence sur le site d'inscription en ligne courront parmi les vagues les plus lentes.
- 8.1.2** Si le responsable a oublié d'inscrire le temps de référence d'un athlète et que la date limite d'inscription est échue, il ne sera pas possible de l'ajouter.

8.2 PRÉLIMINAIRES, QUALIFICATIONS ET FINALES

- 8.2.1** Pour l'épreuve du 60 m, il y aura des qualifications ainsi qu'une (1) finale. Les six (6) meilleurs temps toutes vagues confondues seront sélectionnés pour la finale. Une finale B sera ajoutée à la programmation seulement pour le championnat régional.
- 8.2.2** Pour les épreuves du 60 m haies, 150 m, 200 m, 800 m, 1 200 m et le 1 500 m il s'agira de sessions chronométrées.
- 8.2.3** Pour toutes les épreuves de piste, la répartition des athlètes dans chaque vague devra être respectée selon la réglementation spécifique de l'IAAF.
- 8.2.4** Pour les épreuves du lancer du poids et du saut en longueur, le nombre d'essais sera déterminé selon le nombre d'athlètes inscrits. (Voir annexe 2) **Le comité organisateur se réserve le droit d'ajuster le nombre d'essais ou d'inclure la finale à l'intérieur des qualifications en fonction du nombre d'athlètes et du temps disponible.**
- 8.2.5** Pour l'épreuve du saut en hauteur, lorsqu'il reste qu'un seul athlète ce dernier pourra demander d'augmenter la barre, à la hauteur qu'il désire dans le but de battre ou d'égaliser une marque personnelle, un standard ou un record de ligue.

8.3 TENUE VESTIMENTAIRE

8.3.1 La tenue vestimentaire réglementaire est :

- Vêtement de type sportif et adéquat à la pratique de l'athlétisme.
- Souliers à crampons d'athlétisme appropriés à l'épreuve et/ou souliers de course.
- Le port du singlet ou d'un chandail d'un club civil d'athlétisme est strictement défendu sous peine de disqualification.

8.4 PORT DU DOSSARD

- 8.4.1** Les dossards seront distribués sur place, avant la compétition. Seuls les entraîneurs et/ou les responsables des délégations pourront venir les récupérer.
- 8.4.2** Les dossards devront être portés pour toute la durée de la compétition.
- 8.4.3** Tous les athlètes doivent porter leur dossard en avant, sur la poitrine.

8.5 INFORMATIONS TECHNIQUES

- 8.5.1** La piste intérieure du Complexe Sportif Claude-Robillard mesure 200 m et compte quatre (4) corridors.

8.5.2 Pour les épreuves du 60 m, six (6) couloirs seront utilisés.

8.5.3 Un système de « photofinish » sera utilisé lors des épreuves de piste.

8.5.4 Les crampons ne doivent pas dépasser 9 mm, excepté au saut en hauteur où la longueur maximale est de 12 mm. Les souliers ne peuvent pas être munis de plus de 11 crampons.

8.5.5 L'utilisation des blocs de départ est interdite pour les catégories benjamin et facultative pour les catégories cadet et juvénile. **Le comité organisateur se réserve le droit de retirer l'utilisation de blocs de départ en fonction du nombre d'athlètes et du temps disponible.**

L'utilisation des blocs de départ est sous l'entière responsabilité de l'athlète. Ce dernier doit donc s'assurer du bon fonctionnement et de l'installation du bloc. Aucun délai supplémentaire ne sera autorisé.

8.6 FAUX DÉPARTS

8.6.1 Catégories benjamin et cadet un (1) seul faux départ sera toléré. Dans le cas d'un deuxième faux départ, l'athlète qui causera ce faux départ sera disqualifié de l'épreuve.

8.6.2 Catégorie juvénile : tout athlète responsable d'avoir provoqué un faux départ sera disqualifié.

8.7 CHAMBRE D'APPEL ET DÉROULEMENT DES COMPÉTITIONS

8.7.1 Il n'y aura pas de chambre d'appel.

8.7.2 Les athlètes inscrits aux épreuves de piste devront se présenter à la ligne de départ dix (10) minutes avant le début de leurs épreuves.

8.7.3 Les athlètes inscrits aux épreuves de concours devront se présenter vingt (20) minutes avant le début de leurs épreuves à leur aire de compétition.

8.7.4 Tout athlète retardataire inscrit aux épreuves de piste qui n'aura pas donné sa présence à l'officiel majeur ne pourra prendre part à sa course si le départ de la première vague a déjà été donné.

8.7.5 Dans la mesure du possible, les organisateurs de la compétition s'engagent à respecter l'horaire de la compétition. Veuillez prendre note que toutes les épreuves peuvent être devancées de trente (30) minutes au maximum. Dans le cas échéant, l'annonceur maison en fera l'annonce le plus rapidement possible.

8.7.6 Un athlète inscrit à deux épreuves se déroulant simultanément doit privilégier l'épreuve de piste. L'athlète doit aviser l'officiel majeur de l'épreuve de concours qu'il participe également à une épreuve de piste.

L'athlète qui quitte son épreuve de concours pour son épreuve de piste doit être de retour avant la fin du tour d'essais - c'est-à-dire avant que le dernier athlète du groupe termine son essai -, à défaut de quoi, il perd son essai.

Pour le saut en hauteur, la même règle s'applique. Toutefois, lorsque l'athlète revient de son épreuve de piste, celui-ci a droit à tous ses essais restants, mais il doit reprendre la compétition à la hauteur indiquée selon l'avancement de l'épreuve.

Si l'athlète a deux épreuves de concours simultanément, l'athlète peut différer ses essais pour autant que ceux-ci restent dans le même tour que ses adversaires.

Dans tous les cas, l'athlète doit être de retour à l'épreuve de concours pour la ronde finale. L'officiel majeur ne peut changer l'ordre de la ronde finale.

9. ENCADREMENT

- 9.1 Lors des rencontres, tout groupe d'athlètes doit être accompagné d'un adulte responsable dûment inscrit sur S1 avant la compétition. Le non-respect de cette règle entraînera la disqualification des athlètes.
- 9.2 Seuls les responsables et entraîneurs inscrits sur S1 auront accès à la piste. Ceux dont l'identité n'aura pas été indiquée devront demeurer dans les estrades.
- 9.3 Seuls les athlètes en cours de compétition pourront demeurer sur la pelouse centrale et la piste. L'entraîneur a la responsabilité d'encadrer ses athlètes et de les informer de demeurer dans les estrades lorsque ces derniers ne participent pas à une épreuve dans la demi-heure qui suit.

10. PREMIERS SOINS

Un thérapeute sportif sera présent à chacune des compétitions.

11. CLASSEMENT

Le système de pointage en vigueur sera le suivant.

Système de pointage	
1 ^{re} position	9 points
2 ^e position	7 points
3 ^e position	6 points
4 ^e position	5 points
5 ^e position	4 points
6 ^e position	3 points
7 ^e position	2 points
8 ^e position	1 point

12. RÉCOMPENSES

- 12.1** Pour les cinq (5) compétitions de la saison régulière, il y aura remise de rubans aux trois (3) premières positions de chaque épreuve.
- 12.2** Pour le championnat régional, il y aura une remise de médailles aux trois (3) premières positions de chaque épreuve.
- 12.3** Les deux instances régionales établiront un classement interrégional par école, par catégorie et par sexe à l'issue des cinq (5) rencontres régulières de la saison. Pour chaque école, les points amassés lors des cinq (5) rencontres seront additionnés. Six (6) bannières en tout (une (1) par catégorie/sexe) seront remises aux écoles gagnantes.
- 12.4** À l'issue du championnat régional, chaque instance régionale établira un classement par école, par catégorie, par sexe pour sa région. Les points amassés par chaque école seront additionnés lors du championnat. Douze (12) bannières en tout, six (6) par région (une (1) par catégorie/sexe) seront remises aux écoles gagnantes.

13. CHAMPIONNAT RÉGIONAL

- 13.1** Afin d'être éligibles pour le championnat régional, les athlètes doivent avoir participé à au moins une (1) des cinq (5) compétitions de la saison régulière.

N.B. un athlète inscrit à une compétition, mais n'ayant aucun temps ni performance d'enregistrés à la suite de celle-ci, ne pourra comptabiliser cette compétition comme une participation pour le championnat régional.

- 13.2** Pour le championnat régional, un classement sera produit à l'issue de la dernière compétition de la saison régulière et seuls les athlètes ayant réalisé les meilleures performances durant l'une des quatre compétitions régulières pourront prendre part à l'événement. Dans la situation où il y a des places disponibles, le coordonnateur se réserve le droit de sélectionner les athlètes manquants pour compléter la liste d'athlètes pour cette épreuve. (voir tableau au point 13.3)

13.3 TABLEAU DU NOMBRE D'ATHLÈTES ADMISSIBLES PAR ÉPREUVE, PAR CATÉGORIE POUR LE CLASSEMENT AU CHAMPIONNAT RÉGIONAL

	BF	BM	CF	CM	JF	JM
60 m	24	24	24	24	24	24
60 m haies	18	18	18	18	18	18
150 m	24	24	24	24	24	24
200 m	24	24	24	24	24	24
800 m	24	24	24	24	24	24
1200 m	24	24	24	24	24	24
1500 m	24	24	24	24	24	24
Longueur	20	20	20	20	20	20
Hauteur	20	20	20	20	20	20
Poids	20	20	20	20	20	20

IMPORTANT : Veuillez diviser les chiffres ci-dessous par deux pour connaître le nombre d'athlètes autorisé pour chaque région. Par exemple, pour le 60 m, douze (12) athlètes de Montréal et douze (12) athlètes de la Montérégie pourront participer à l'épreuve lors du championnat régional.

14. CHAMPIONNAT PROVINCIAL

Chaque instance régionale peut inscrire un maximum de deux (2) athlètes par catégorie, par épreuve et par sexe pour chacune des épreuves offertes. Les instances régionales peuvent inscrire un maximum de quarante-cinq (45) athlètes. Le RSEQ provincial se donne le droit de modifier le nombre maximum d'athlètes des délégations régionales dans un délai de 60 jours précédant la tenue du Championnat provincial, selon la capacité d'accueil de l'infrastructure désignée.

Le nombre d'athlètes de chaque région est fixé en fonction des résultats obtenus par les athlètes au championnat régional.

Une instance régionale peut inscrire une (1) équipe de relais par catégorie, par sexe et par type de relais. Cette équipe sera formée d'athlètes de la délégation régionale et devra être confirmée une (1) heure avant le début de l'épreuve. Un (1) athlète ne peut être inscrit qu'à une (1) seule épreuve de relais.

ANNEXE 1

INFORMATIONS TECHNIQUES

DISTANCE ENTRE LES HAIES

Catégories	Distances	Nombre de haies	Hauteur	Début à la première	Entre les haies	Couleur au sol
Benjamin féminin	60 m	5	30 po	12 m	7,5 m	Rouge
Benjamin masculin	60 m	5	30 po	12 m	7,5 m	Rouge
Cadet féminin	60 m	5	30 po	12 m	8 m	Noir
Juvenile féminin	60 m	5	30 po	13 m	8,5 m	Jaune
Cadet masculin	60 m	5	33 po	13 m	8,5 m	Jaune
Juvenile masculin	60 m	5	36 po	13,72 m	9,14 m	Bleu

SAUT EN HAUTEUR

Benjamin féminin	Benjamin masculin	Cadet féminin	Cadet masculin	Juvenile féminin	Juvenile masculin
1,05 m	1,10 m	1,10 m	1,25 m	1,15 m	1,35 m
1,10 m	1,15 m	1,15 m	1,30 m	1,20 m	1,40 m
1,15 m	1,20 m	1,20 m	1,35 m	1,25 m	1,45 m
1,2 m	1,25 m	1,25 m	1,40 m	1,30 m	1,50 m
1,25 m	1,30 m	1,30 m	1,45 m	1,35 m	1,55 m
1,3 m	1,35 m	1,35 m	1,50 m	1,40 m	1,60 m
1,35 m	1,40 m	1,40 m	1,55 m	1,45 m	1,65 m
+(5)	+(5)	+(5)	+(5)	+(5)	+(5)

PESANTEUR DES ENGINES

ÉPREUVE	FÉMININ			MASCULIN		
	Benjamin	Cadet	Juvenile	Benjamin	Cadet	Juvenile
Poids	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	5 kg

ANNEXE 2

INFORMATIONS TECHNIQUES

CHARTRE SUR LE NOMBRE D'ESSAIS EN FONCTION DU NOMBRE DE PARTICIPANTS

Seules les huit (8) meilleures performances accèdent à la finale.

SAUT EN LONGUEUR			
Nombre de participants	0 à 20	21 à 35	36 et plus
Nombre d'essais	3	2	2
Finale	3	3	2

LANCER DU POIDS			
Nombre de participants	0 à 20	21 à 35	36 et plus
Nombre d'essais	3	2	2
Finale	3	3	2