

RÈGLEMENTATION SPÉCIFIQUE ATHLÉTISME EXTÉRIEUR | SAISON 2025-2026

1. RÈGLEMENTS EN VIGUEUR

Sont appliqués par ordre de prépondérance, les règlements spécifiques ci-dessous, la réglementation générale du RSEQ Montréal et les règlements d’Athlétisme Québec.

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

2. ÉTHIQUE SPORTIVE

Les valeurs de respect et d’éthique sportive sont au cœur des actions et services offerts par le RSEQ Montréal. 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 met 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 notre site internet : <https://www.rseqmontreal.com/fr/formation/3r-de-l-ethique-sportive/>

3. CATÉGORIES

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

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

4. ADMISSIBILITÉ

4.1 ADMISSIBILITÉ DES ÉQUIPES

Une école a la possibilité d'inscrire plus d'une équipe au championnat régional. Cependant, une école doit atteindre quarante (40) inscriptions avant de pouvoir inscrire une équipe supplémentaire. Par ailleurs, chaque équipe a la possibilité d'accumuler des points pour remporter une bannière. Tous les élèves-athlètes de l'équipe ont accès aux médailles.

4.2 ADMISSIBILITÉ DES ÉLÈVES-ATHLÈTES

4.2.1 SURCLASSEMENT

Le simple surclassement est permis dans toutes les catégories. Cependant, l'élève-athlète doit participer dans sa catégorie de surclassement pour toutes ses épreuves individuelles. Le simple surclassement est permis pour les relais, sans obligation de surclassement aux épreuves individuelles.

4.3 ADMISSIBILITÉ DU PERSONNEL D'ENCADREMENT

Lorsqu'il y a plus de deux (2) athlètes par école inscrits, un représentant de l'école doit obligatoirement être sur les lieux.

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.

Seuls les responsables et entraîneurs inscrits sur S1 ont accès à la piste. Ceux dont l'identité n'a pas été indiquée sur la plateforme doivent demeurer dans les estrades.

4.4 AFFILIATION ET INSCRIPTION DES ENTRAÎNEURS

4.4.1 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.

4.4.2 Les entraîneurs déjà membres de la FQA à titre d'entraîneur ne paient aucun frais supplémentaire pour leur affiliation à titre d'entraîneur scolaire.

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

4.5 INSCRIPTION DES ÉLÈVES-ATHLÈTES

4.5.1 L'inscription des élèves-athlètes et des équipes de relais doit se faire en ligne par le système S1 selon les modalités et les délais prescrits sur le site internet.

4.5.2 Aucun changement aux inscriptions n'est accepté après la date limite, à l'exception de la situation à l'article 4.5.6.

4.5.3 Le nombre maximum d'inscriptions par équipe est de quarante (40).

4.5.4 Le nombre minimum d'inscriptions dans une équipe avant de pouvoir en inscrire une autre est de quarante (40).

4.5.5 En cas d'absence d'élève-athlète ou d'une école, aucun remboursement n'est effectué.

4.5.5 RELAIS

L'inscription des équipes de relais doit être faite avant la date limite d'inscription. La composition (nom et # de dossard) ainsi que l'ordre des coureurs doivent être confirmés le jour de la compétition, le formulaire d'inscription aux épreuves de relais est remis en même temps que les enveloppes remises aux responsables des sports en début de journée.

4.4.5.1. L'inscription d'une seule équipe par catégorie et par école est autorisée.

4.4.5.2. Aucun ajout d'équipe n'est accepté sur place.

4.4.5.3. Chaque élève-athlète peut participer à une seule épreuve de relais.

4.5.6 MODIFICATION D'ÉPREUVES SUR PLACE

Situation considérée comme une modification d'épreuve : un élève-athlète étant déjà inscrit à la compétition selon les modalités et les délais prescrits, mais qui a été inscrit, par erreur, dans la mauvaise épreuve.

4.5.6.1 Chaque école a droit à un maximum de deux (2) modifications sur place le jour de la compétition, et ce, pour les épreuves de concours seulement. Le représentant de l'école doit faire sa demande directement au coordonnateur de l'événement au moins trente (30) minutes avant le début de l'épreuve désiré. Le représentant de l'école reçoit alors un coupon de modification d'épreuve à remettre à l'officiel de la nouvelle épreuve. Aucune modification n'est acceptée après ce délai. Toute modification non autorisée entraîne une disqualification de l'élève-athlète fautif.

4.5.6.2 Aucune modification n'est acceptée sur place pour les épreuves de piste.

5. CALENDRIER

5.1 NOMBRE D'ÉPREUVES

5.1.1 Un maximum de trois (3) épreuves par élève-athlète est autorisé, en plus d'une épreuve de relais. Les trois épreuves peuvent être réparties ainsi :

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

Les épreuves du 2 000 m et du 3 000 m sont comptabilisées dans le nombre d'épreuves de piste autorisées par athlète, pour chaque compétition

5.1.2 Un maximum de cinq (5) élèves-athlètes par épreuve, par catégorie et par école est autorisé.

5.1.3 Pour l'épreuve de la marche, un maximum de deux (2) élèves-athlètes, par catégorie et par école est autorisé.

6. RESPONSABILITÉS DES ÉQUIPES

- 6.1** Seuls les élèves-athlètes en cours de compétition peuvent demeurer sur la pelouse centrale et la piste. L'entraîneur a la responsabilité d'encadrer ses élèves-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.
- 6.2** Cette responsabilité d'encadrement général des élèves comprend aussi celle des élèves partisans qui peuvent éventuellement accompagner la délégation de l'école.
- 6.3** La personne responsable de l'encadrement général des élèves est responsable avant, pendant et après les épreuves sportives concernées. Cet encadrement vise notamment le respect des règles internes de fonctionnement des divers lieux de pratique utilisés, ainsi que les règles habituelles d'éthique sportive.

6.4 TENUE VESTIMENTAIRE

6.4.1 La tenue vestimentaire réglementaire est :

- Vêtement de type sportif et adéquat à la pratique de l'athlétisme
- Souliers de course
- Pour l'épreuve de la marche, le pantalon doit être suffisamment court pour laisser le genou visible.

6.4.2 Il est strictement défendu de porter un chandail de club d'athlétisme civil lors de la compétition scolaire. Les élèves-athlètes doivent porter le chandail de leur école ou un chandail neutre sous peine de disqualification.

- 6.5** Les dossards sont distribués sur place, avant la compétition et doivent être portés pour toute la durée de la compétition. Seuls les entraîneurs et/ou responsables de délégation peuvent venir les récupérer.
- 6.6** Chaque élève-athlète doit porter son dossard en avant, sur la poitrine, sous peine de disqualification.

7. SPÉCIFICITÉ DE LA DISCIPLINE

7.1 ÉPREUVES AU PROGRAMME

	Catégorie benjamin			Catégorie cadet			Catégorie juvénile		
	14 mai	21 mai	22 mai	14 mai	21 mai	22 mai	14 mai	21 mai	22 mai
Épreuves piste									
80 m		✓	✓						
100 m					✓	✓		✓	✓
150 m		✓	✓						
200 m					✓	✓		✓	✓
400 m									✓
800 m		✓			✓			✓	
1 200 m			✓			✓			
1 500 m									✓
2 000 m				✓					
3 000 m							✓		
80 m haies		✓			✓ F				
100 m haies					✓ M			✓ F	
110 m haies								✓ M	
800 m marche		✓							
1 500 m marche					✓				
3 000 m marche								✓	
Relais (4 x 100 m)			✓			✓			✓
Relais (4 x 400 m)									✓
Épreuves concours									
Lancer du disque		✓ M	✓ F		✓ M	✓ F		✓ M	✓ F
Lancer du javelot		✓ F	✓ M		✓ F	✓ M		✓ F	✓ M
Lancer du poids		✓ F	✓ M		✓ F	✓ M		✓ F	✓ M
Saut en hauteur		✓ M	✓ F		✓ M	✓ F		✓ M	✓ F
Saut en longueur		✓ M	✓ F		✓ FM				✓ FM
Triple saut						✓ FM		✓ FM	

7.2 RÉPARTITION DES ÉLÈVES-ATHLÈTES

7.2.1 Pour toutes les épreuves de piste, la répartition des participants se fait selon le temps de référence inscrit. Les athlètes qui n'ont pas de temps de référence d'inscrit sur le site d'inscription en ligne courent parmi les vagues les plus lentes.

7.2.2 L'inscription du temps de référence doit obligatoirement être complétée avant la date limite des inscriptions. Si le responsable a oublié d'inscrire le temps de référence d'un athlète et que la date limite d'inscription est échu, il n'est pas possible de l'ajouter.

7.3 APPEL DES PARTICIPANTS

7.3.1 Il n'y a pas de chambre d'appel.

7.3.2 Les élèves-athlètes inscrits aux épreuves de piste doivent se présenter à la ligne de départ dix (10) minutes avant le début de leurs épreuves.

7.3.3 Les élèves-athlètes inscrits aux épreuves de concours doivent se présenter à leurs aires de compétition vingt (20) minutes avant le début de leurs épreuves.

7.3.4 Tout élève-athlète retardataire inscrit aux épreuves de piste qui n'a pas donné sa présence à l'officiel majeur ne peut reprendre sa course si son départ a déjà été donné.

7.3.5 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 fait l'annonce le plus rapidement possible

7.3.6 Un élève-athlète inscrit à deux épreuves se déroulant simultanément doit privilégier l'épreuve de piste. L'élève-athlète doit aviser l'officiel majeur de l'épreuve de concours qu'il participe également à une épreuve de piste. L'élève-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'élève-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'élève-athlète a deux épreuves de concours simultanément, l'élève-athlète peut différer ses essais pour autant que ceux-ci restent dans le même tour que ses adversaires.

Dans tous les cas, l'élève-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.

7.4 DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

7.4.1 Pour les 80 m, 100 m, 150 m et 200 m, il y a des séances de qualifications ainsi qu'une finale.

7.4.2 Pour les épreuves du 400 m, 800 m, 1 200 m, 1 500 m, 2 000 m, 3 000 m, les épreuves 80 m, 100 m et 110 m haies, les épreuves de marche et les relais, il s'agit de sessions chronométrées.

7.4.3 Pour les épreuves du 80 m jusqu'au 200 m inclusivement, les athlètes ayant obtenu les meilleurs temps sont sélectionnés pour les rondes subséquentes.

7.4.4 Pour les épreuves de concours, excepté le saut en hauteur, chaque élève-athlète bénéficie de trois (3) essais et seulement les huit (8) meilleures performances sont retenues pour les trois (3) essais supplémentaires. Si le nombre d'élèves-athlètes est égal ou inférieur à huit (8), tous les participants ont alors droit à six (6) essais. **Le RSEQ Montréal se réserve le droit d'ajuster le nombre d'essais en fonction du nombre d'élèves-athlètes et du temps disponible pour compléter l'épreuve.**

7.4.5 Pour l'épreuve du saut en hauteur, chaque élève-athlète bénéficie de trois (3) essais par hauteur. Assurez-vous qu'ils atteignent les hauteurs de départ avant de les inscrire à cette épreuve (voir la charte des hauteurs en annexe).

7.5 DISQUALIFICATION / AVERTISSEMENT

Lors du championnat régional, pour les épreuves de marche, un athlète est disqualifié au troisième avertissement des juges de marche.

8. CLASSEMENT

Le système de pointage en vigueur est le suivant, excluant les relais. Les résultats des relais ne sont pas comptabilisés dans le classement.

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

9. RÉCOMPENSES

9.1 Des médailles d'or, d'argent et de bronze sont remises aux trois (3) premières positions de chaque épreuve.

9.2 Une bannière est remise pour chacune des catégories, par sexe.

9.3 Une bannière cumulative est remise pour toutes les catégories confondues.

9.4 Le bris d'égalité pour l'école championne par catégorie/sexe est le suivant: l'école ayant remporté le plus grand nombre de médailles d'or. Si l'égalité persiste, le nombre de médailles d'argent seront comptabilisées et enfin, si nécessaire, le nombre de médailles de bronze.

10. CHAMPIONNAT PROVINCIAL

- 10.1** Le nombre d'athlètes de chaque région est fixé en fonction des résultats obtenus par les athlètes au championnat régional et selon les standards du championnat provincial.
- 10.2** Chaque Instance régionale peut inscrire un maximum de deux (2) athlètes par catégorie, par épreuve
- 10.3** Pour les relais, le choix des coureurs est effectué à même les athlètes de la délégation provinciale. Une Instance régionale peut inscrire une (1) équipe de relais par catégorie et par type de relais. Un (1) athlète ne peut être inscrit qu'à un (1) seul relais.
- 10.4** Les coûts de participation au Championnat provincial sont facturés directement à l'école.

ANNEXE 1

ÉPREUVES DE PISTE (NOMBRE DE COULOIRS)

80 m, 100 m	Épreuves de haies	150 m, 200 m, 400 m	800 m, 1 200 m, 1 500 m, 2 000 m, 3 000 m
8 couloirs	8 couloirs	8 couloirs	Aucun couloir

ÉPREUVES DE PISTE (DISTANCE ENTRE LES HAIES)

Catégorie	Distance	Nombre de haies	Hauteur	Début à la première	Entre les haies	Couleur au sol
Benjamin féminin	80 m	8	30 po	12 m	7,50 m	Orange
Benjamin masculin	80 m	8	30 po	12 m	7,50 m	Orange
Cadet féminin	80 m	8	30 po	12 m	8 m	Noir
Cadet masculin	100 m	10	33 po	13 m	8,50 m	Jaune
Juvenile féminin	100 m	10	30 po	13 m	8,50 m	Jaune
Juvenile masculin	110 m	10	36 po	13,72 m	9,14 m	Bleu

SAUT EN HAUTEUR (ÉCHELLE)

Benjamin Féminin	Benjamin Masculin	Cadet Féminin	Cadet Masculin	Juvenile Féminin	Juvenile Masculin
1 m	1 m	1 m	1,15 m	1,20 m	1,30 m
1,05 m	1,05 m	1,05 m	1,20 m	1,25 m	1,35 m
1,10 m	1,10 m	1,10 m	1,25 m	1,30 m	1,40 m
1,15 m	1,15 m	1,15 m	1,30 m	1,35 m	1,45 m
1,20 m	1,20 m	1,20 m	1,35 m	1,40 m	1,50 m
1,25 m	1,25 m	1,25 m	1,40 m	1,45 m	1,55 m
1,30 m	1,30 m	1,30 m	1,45 m	1,50 m	1,60 m
1,33 m	1,33 m	1,33 m	1,48 m	1,53 m	1,63 m
+(3)	+(3)	+(3)	+(3)	+(3)	+(3)

LANCERS (PESANTEUR DES ENGIN)

ÉPREUVE	FÉMININ			MASCULIN		
	Benjamin	Cadet	Juvenile	Benjamin	Cadet	Juvenile
Poids	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	5 kg
Javelot	400 g	500 g	500 g	400 g	600 g	700 g
Disque	600 g	1 kg	1 kg	750 g	1 kg	1,5 kg

ANNEXE 2

PROCÉDURE DE SÉLECTION POUR LE CHAMPIONNAT PROVINCIAL

Excluant les relais, les étudiants-athlètes seront sélectionnés selon la procédure et l'ordre suivant :

1. Deux premières places
2. Une première et une deuxième place
3. Une seule première place
4. Deux ou une deuxième place selon la performance

Pour compléter la délégation, au besoin, le RSEQ Montréal se réserve le droit de sélectionner un athlète en fonction du nombre d'épreuves qu'il peut combler.