



QUESTIONS & RÉPONSES

MA PREMIÈRE COMPÉTITION D'ATHLÉTISME



Comment je me rends à la compétition?

Par tes propres moyens, avec tes parents, des amis ou en covoiturant avec d'autres athlètes du Club.

Le Club ne fournit pas le transport. Prévois d'avance si tu as besoin d'un transport et assures-toi d'avoir des sous pour partager les frais d'essence et pallier aux imprévus.



À quelle heure dois-je me présenter?

Au moins **1 HEURE avant ta première épreuve.**

Attention, regarde bien l'horaire et assure-toi que tu notes bien les heures de tes épreuves sur piste (les courses) ET de tes épreuves sur pelouse (sauts ou lancers). Les horaires sont sur le site de la fédération et ils sont envoyés par courriel par les entraîneurs responsables de la compétition.



Que dois-je faire à mon arrivée?

Tu dois te présenter **SANS TARDER** à la chambre d'appel pour inscrire tes épreuves de course.

C'est quoi une chambre d'appel?

La chambre d'appel est **OBLIGATOIRE**. En gros c'est une table où sont assis des responsables avec les listes des épreuves et à qui tu dois confirmer ta présence pour les épreuves de courses sur piste.



Tu donnes les distances de tes épreuves de course auxquelles tu es inscrit et tu donnes ton nom.

Tu dois **te présenter à la chambre d'appel au moins 45 minutes à l'avance.**

Il n'y a pas de chambre d'appel pour les épreuves de pelouse. Tu dois te présenter sur la piste, à l'endroit où se fait ton épreuve, généralement 30 à 45 minutes avant l'épreuve et indiquer aux officiels ton nom et ton épreuve.

Regarde bien les règlements de l'événement, ils t'indiqueront les temps à respecter pour ces étapes. C'est différent d'une compétition à l'autre.



Où est la chambre d'appel?

HAAA Ça, c'est la grande question, tu dois parfois la chercher un peu!!!

Prends l'habitude de le faire dès que tu arrives au site de la compétition car elle n'est pas toujours bien identifiée.

Généralement elle se situe au centre de la piste, parfois en bordure quand c'est sur une piste extérieure.

Au PEPS, elle est souvent en bas des escaliers, au bout de la piste.



Tu ne trouves pas la chambre d'appel!!!

Pas de panique c'est normal. Trois solutions :

1. Essaie de trouver dans les estrades les autres athlètes et les parents Zénix. Ils sont souvent assis ensemble et ont leur super T-shirt Zénix, ils te diront où elle se trouve!
2. Regarde au centre de la piste, ton entraîneur devrait être là. Tu peux descendre et lui demander. Attention quand tu traverses la piste, il y a des épreuves en cours! Je sais, tu capotes et tu veux juste trouver ton entraîneur mais regarde quand même avant de traverser :)))





3. Demande à un organisateur ou à un athlète d'un autre club, tu verras, ils t'aideront!

Il y a beaucoup de monde dans une compétition d'athlétisme et c'est ta première, c'est normal que tu sois un peu dérouté!

Tu as trouvé la chambre d'appel et tu t'es inscrit? GOOD!

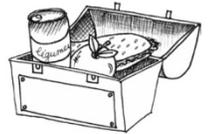
Prochaine étape?

Va dans les estrades, trouve l'équipe Zénix, mets ton sac sous un banc et surtout ne laisse pas de choses de valeur dedans (il n'y a pas toujours quelqu'un pour le surveiller.)



Il reste plus d'une heure avant mon épreuve, je fais quoi?

Attends dans les estrades et placote avec les autres ou regarde les courses et encourage tes coéquipiers. Profites-en pour regarder ce qui se passe et poser des questions. N'oublies pas de t'apporter un lunch et des collations ainsi que de l'eau. Attention de manger au bon moment, selon les indications de ton entraîneur!



Il reste moins d'une heure avant mon épreuve, je fais quoi?

Mets tes espadrilles et ton dossard, amène tes spikes dans ton petit sac de piste si tu en as et va retrouver ton entraîneur pour lui dire que tu es arrivé.



Un dossard? C'est quoi ça?

Tu dois obligatoirement courir avec un dossard épinglé à ta camisole Zénix ou à ton t-shirt. Il y a 3 sortes de dossards :

Le dossard de la fédération

Il t'est remis à chaque début d'année (janvier) par le responsable du Club et tu dois le garder précieusement dans ton sac.



Tu l'auras toute l'année alors ne le perds pas ou ne l'endommage pas, c'est précieux, c'est ton passeport.

Tu dois le porter dans les courses fédérées (oui, je sais, ce n'est pas toujours clair de savoir quelle course est fédérée ou non alors amène le toujours avec toi, ton entraîneur te dira s'il faut le porter).

Pour le reconnaître? Il y a un numéro dessus et il est identifié au logo de la fédération.



Fédération québécoise
d'athlétisme

Le dossard de la RSEQ

Il t'est remis lors des courses de la RSEQ soit quand tu vas à la chambre d'appel, soit par ton entraîneur le jour de la course puisqu'il les a tous.

Tu dois aussi le conserver pour les autres courses RSEQ.

Tu ne le portes pas avec ton dossard de la fédération.

Pour le reconnaître? Il a un numéro dessus et est identifié avec le logo RSEQ

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.



Le dossard de l'événement

C'est le dossard avec ton nom dessus et ton numéro (souvent dans les compétitions provinciales ou invitation)

Il t'est remis le jour de la course seulement, généralement par ton entraîneur.

Tu n'as pas besoin de le garder (sauf si tu veux un souvenir :)))



Oui, je sais c'est mêlant!!! Attends, ce n'est pas fini!

Où dois-je porter mon dossard?

Tu dois obligatoirement porter ta camisole Zénix (ou un t-shirt du club) et apposer ton dossard dessus avec des épingles.

Pour certaines épreuves tu dois le porter **devant** pour d'autres **derrière**.

Demande à ton entraîneur ou aux officiels, ils vont t'aider!



Qu'est-ce que je fais une fois sur la piste, 45 minutes avant mon épreuve, que j'ai ma camisole (ou mon t-shirt Zénix) avec mon dossard et que j'ai avisé mon entraîneur que je suis arrivé?

TU FAIS UN ÉCHAUFFEMENT :))))

Ton entraîneur te donnera les indications, mais parfois il est occupé avec d'autres athlètes qui compétitionnent alors tu devras être autonome et voir avec tes coéquipiers ce qu'il faut faire et où faire l'échauffement

Attention, il y a plusieurs épreuves en même temps dans une compétition, il y a beaucoup de monde sur la piste, ne bloque pas le passage des autres athlètes!



Tes parents, pendant ce temps, ils font quoi?

Ils sont dans les estrades, ils crient, ils te filment et ils prennent du café en placotant avec les autres parents. Ils te trouvent incroyable, ils capotent, ils sont nerveux et ça se peut qu'ils soient fatigués car ils ne savent pas, comme toi, ce qu'ils doivent faire! Sois patients envers eux et fais leur des byebye de la piste, ils aiment beaucoup ça! Surtout, fais le message, **ILS SONT INTERDITS SUR LA PISTE!**

PSST il reste une dernière chose : AMUSE-TOI!