

CHALLENGE VAINQUEURS PLUS PRÉSENTE

CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS

JUNIORS, SÉNIORS, VÉTÉRANS
ET PARA 2023

ET LES CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE PENTATHLON
BENJAMINS

DATE:

8 ET 9 JUILLET
2023

LOCATION:

COMPLEXE SPORTIF
CLAUDE-ROBILLARD

1 5 3 4 2 6 1 8



BOUTIQUE

COURIR
INFINIMENT SPORT

RÉCAPITULATIF DES INFORMATIONS



**CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS JUNIORS, SENIORS,
VÉTÉRANS ET PARA**

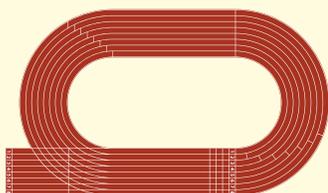


**CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE PENTATHLON
BENJAMINS**



**CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE DÉCATHLON /
HEPTATHLON JUNIORS
ET SENIORS**

**SAMEDI 8 JUILLET 2022 DE 12H À 21H
DIMANCHE 9 JUILLET 2022 DE 8H30 À 18H30**



**COMPLEXE SPORTIF CLAUDE-ROBILLARD
1000 AVENUE ÉMILE-JOURNAULT
MONTREAL, QUÉBEC, H2M 2E7**

ÉVÈNEMENT SANCTIONNÉ PAR



Fédération québécoise
d'athlétisme



WORLD
ATHLETICS



ATHLETICS
ATHLÉTISME
CANADA

DÉTAILS ÉVÈNEMENT



ORGANISATEURS



ORGANISME RESPONSABLE : CLUB VAINQUEURS PLUS

DIRECTRICE DE LA RENCONTRE : DANIELLE BOULANGER
PRESIDENTE@CLUBVAINQUEURSPLUS.COM

DÉLÉGUÉE TECHNIQUE DE LA FQA : ÉMILIE ROCHEFORT -
EROCHEFORT@ATHLETISME.QC.CA

ADMISSIBILITÉ

ENTRAINEURS : TOUS LES ENTRAÎNEURS DÉSIRANT AVOIR ACCÈS AUX SECTIONS RÉSERVÉES AUX ENTRAÎNEURS SUR LA PISTE DEVRONT FAIRE LEUR ENREGISTREMENT VIA AVS SPORT. AUCUNE AUTORISATION NE SERA DONNÉE LE JOUR MÊME ET CE SANS AUCUNE EXCEPTION.



CHACUN DEVRA LE JOUR J AVOIR EN SA POSSESSION SON DOSSARD DE LA FQA. DANS LE CAS CONTRAIRE IL FAUDRA EN FAIRE L'ACHAT LE JOUR MÊME ET LE PAYER EN ARGENT COMPTANT AU COÛT DE 10\$.



REMISES DES MÉDAILLES

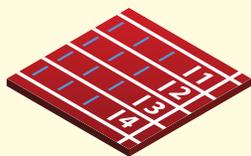
- MÉDAILLES AUX TROIS (3) PREMIERS QUÉBÉCOIS.ES. LA REMISE DE MÉDAILLES AURA LIEU 30 MINUTES APRÈS LA FIN DE L'ÉPREUVE ET LES ATHLÈTES DEVRONT S'Y RENDRE LORS DE L'APPEL AU MICRO. CHEZ LES VÉTÉRANS, LES MÉDAILLES SERONT REMISES PAR CATÉGORIE : 35-49 ANS | 50-64 ANS | 65 ANS ET +





CHAMBRE D'APPEL

PISTE



LES ATHLÈTES DEVRONT OBLIGATOIREMENT SE PRÉSENTER À LA TABLE D'APPEL **45 MINUTES AVANT** L'ÉPREUVE AVEC LEUR DOSSARD DE LA FQA.

CONCOURS



DIRECTEMENT À L'AIRE DE COMPÉTITION **30 MINUTES AVANT** L'ÉPREUVE

PERCHE

DIRECTEMENT À L'AIRE DE COMPÉTITION **60 MINUTES AVANT** L'ÉPREUVE.



TOUT ATHLÈTE NE RESPECTANT PAS CETTE CONSIGNE SERA EXCLU DE L'ÉPREUVE. IL EST DU DEVOIR DE L'ATHLÈTE ET DE SON ENTRAÎNEUR DE S'ASSURER DU RESPECT DE CETTE RÈGLE.

LA **CHAMBRE D'APPEL** SERA SITUÉE **PRÈS DE LA LIGNE D'ARRIVÉE DE LA PISTE D'ATHLÉTISME**. PRÉVOIR UN DÉLAI D'ATTENTE DE QUELQUES MINUTES À LA TABLE D'APPEL.

AUCUN MANQUE DE RESPECT DE LA PART D'UN ENTRAÎNEUR OU ATHLÈTE NE SERA TOLÉRÉ. DANS LE CAS OÙ IL Y AURAIT UN MANQUE DE RESPECT, L'ATHLÈTE ET SON ENTRAÎNEUR SE VERRONT OBLIGÉS DE QUITTER LE SITE DE COMPÉTITION POUR LE WEEK-END.

Instructions pour la Chambre d'appel virtuelle (SMS)

Les Championnats Québécois Extérieurs 2023

Pour confirmer votre inscription (chambre d'appel) vous devez envoyer un message texte (SMS) avec votre **Numéro de Dossard** au: **(450) 912-2937**

Pour confirmer seulement une épreuve, ajoutez le **Code d'Épreuve** (voir ci-bas).

Exemples si votre dossard est 1234:

- Pour confirmer **Toutes vos Épreuves**, envoyez: **1234**
- Pour confirmer le **Triple-Saut (SenF)** dont le code est Triple-Saut (SenF) **105**, envoyez: **1234 105**

Vous recevrez une réponse vous confirmant votre participation en moins d'une minute.

Codes d'Épreuve

Épreuve	Code
100m (Senior Femme)	3
100m (Senior Homme)	4
100m (Junior Femme)	1
100m (Junior Homme)	2
100m (Vétéran 35-49 Femme)	5
100m (Vétéran 35-49 Homme)	6
100m (Fauteuil Femme)	141
100m (Fauteuil Homme)	142
100m (Vétéran 50-64 Femme)	164
100m (Vétéran 50-64 Homme)	165
100m (Vétéran 65+ Femme)	166
100m (Vétéran 65+ Homme)	167
200m (Senior Femme)	9
200m (Senior Homme)	10

Épreuve	Code
200m (Junior Femme)	7
200m (Junior Homme)	8
200m (Vétéran 35-49 Femme)	11
200m (Vétéran 35-49 Homme)	12
200m (Fauteuil Femme)	143
200m (Fauteuil Homme)	144
200m (Vétéran 50-64 Femme)	168
200m (Vétéran 50-64 Homme)	169
200m (Vétéran 65+ Femme)	170
200m (Vétéran 65+ Homme)	171
400m (Senior Femme)	15
400m (Senior Homme)	16
400m (Junior Femme)	13
400m (Junior Homme)	14

Instructions pour la Chambre d'appel virtuelle (SMS)

Les Championnats Québécois Extérieurs 2023

Codes d'Épreuve - Suite

Épreuve	Code
5000m (Vétéran 65+ Femme)	186
5000m (Vétéran 65+ Homme)	187
5kmW (Senior Femme)	34
5kmW (Senior Homme)	35
5kmW (Junior Femme)	32
5kmW (Junior Homme)	33
5kmW (Vétéran 35-49 Femme)	36
5kmW (Vétéran 35-49 Homme)	37
5kmW (Vétéran 50-64 Femme)	188
5kmW (Vétéran 50-64 Homme)	189
5kmW (Vétéran 65+ Femme)	190
5kmW (Vétéran 65+ Homme)	191
10kmW (Senior Femme)	159
10kmW (Senior Homme)	160
10kmW (Junior Femme)	157
10kmW (Junior Homme)	158
10kmW (Vétéran 35-49 Femme)	161
10kmW (Vétéran 35-49 Homme)	162
10kmW (Vétéran 50-64 Femme)	236
10kmW (Vétéran 50-64 Homme)	237
10kmW (Vétéran 65+ Femme)	238

Épreuve	Code
10kmW (Vétéran 65+ Homme)	239

Instructions pour la Chambre d'appel virtuelle (SMS)

Les Championnats Québécois Extérieurs 2023

Codes d'Épreuve - Suite

Épreuve Code	
400m (Vétéran 35-49 Femme)	17
400m (Vétéran 35-49 Homme)	18
400m (Fauteuil Femme)	145
400m (Fauteuil Homme)	146
400m (Vétéran 50-64 Femme)	172
400m (Vétéran 50-64 Homme)	173
400m (Vétéran 65+ Femme)	174
400m (Vétéran 65+ Homme)	175
80mH (Vétéran 50-64 Femme)	250
80mH (Vétéran 65+ Femme)	251
100mH (Senior Femme) - 0.84m	20
100mH (Junior Femme) - 0.84m	19
100mH (Vétéran 35-49 Femme)	21
100mH (Vétéran 50-64 Homme)	248
100mH (Vétéran 65+ Homme)	249
110mH (Senior Homme) - 1.07m	23
110mH (Junior Homme) - 0.99m	22
110mH (Vétéran 35-49 Homme)	24
110mH (Vétéran 50-64 Homme)	242
110mH (Vétéran 65+ Homme)	243
300mH (Vétéran 50-64 Femme)	244

Épreuve Code	
300mH (Vétéran 65+ Femme)	245
300mH (Vétéran 65+ Homme)	252
400mH (Senior Femme) - 0.76m	27
400mH (Senior Homme) - 0.91m	28
400mH (Junior Femme) - 0.76m	25
400mH (Junior Homme) - 0.91m	26
400mH (Vétéran 35-49 Femme)	253
400mH (Vétéran 35-49 Homme)	30
400mH (Vétéran 50-64 Homme)	246
800m (Senior Femme)	81
800m (Senior Homme)	82
800m (Junior Femme)	79
800m (Junior Homme)	80
800m (Vétéran 35-49 Femme)	83

Instructions pour la Chambre d'appel virtuelle (SMS)

Les Championnats Québécois Extérieurs 2023

Codes d'Épreuve - Suite

Épreuve Code	
800m (Vétéran 35-49 Homme)	84
800m (Fauteuil Femme)	147
800m (Fauteuil Homme)	148
800m (Vétéran 50-64 Femme)	176
800m (Vétéran 50-64 Homme)	177
800m (Vétéran 65+ Femme)	178
800m (Vétéran 65+ Homme)	179
1500m (Senior Femme)	75
1500m (Senior Homme)	76
1500m (Junior Femme)	73
1500m (Junior Homme)	74
1500m (Vétéran 35-49 Femme)	77
1500m (Vétéran 35-49 Homme)	78
1500m (Fauteuil Femme)	149
1500m (Fauteuil Homme)	150
1500m (Vétéran 50-64 Femme)	180
1500m (Vétéran 50-64 Homme)	181
1500m (Vétéran 65+ Femme)	182
1500m (Vétéran 65+ Homme)	183
2000m Steeple (Vétéran 35-49 F)	42
2000m Steeple (Vétéran 35-49)	43

Épreuve Code	
3000m Steeple (Senior Femme)	46
3000m Steeple (Senior Homme)	47
3000m Steeple (Junior Femme)	44
3000m Steeple (Junior Homme)	45
3000m Steeple (Vétéran 35-49 F)	163
3000m Steeple (Vétéran 35-49)	48
5000m (Senior Femme)	63
5000m (Senior Homme)	64
5000m (Junior Femme)	61
5000m (Junior Homme)	62
5000m (Vétéran 35-49 Femme)	65
5000m (Vétéran 35-49 Homme)	66
5000m (Vétéran 50-64 Femme)	184
5000m (Vétéran 50-64 Homme)	185

Instructions pour la Chambre d'appel virtuelle (SMS)

Les Championnats Québécois Extérieurs 2023

Codes d'Épreuve - Suite

Épreuve	Code
5000m (Vétéran 65+ Femme)	186
5000m (Vétéran 65+ Homme)	187
5kmW (Senior Femme)	34
5kmW (Senior Homme)	35
5kmW (Junior Femme)	32
5kmW (Junior Homme)	33
5kmW (Vétéran 35-49 Femme)	36
5kmW (Vétéran 35-49 Homme)	37
5kmW (Vétéran 50-64 Femme)	188
5kmW (Vétéran 50-64 Homme)	189
5kmW (Vétéran 65+ Femme)	190
5kmW (Vétéran 65+ Homme)	191
10kmW (Senior Femme)	159
10kmW (Senior Homme)	160
10kmW (Junior Femme)	157
10kmW (Junior Homme)	158
10kmW (Vétéran 35-49 Femme)	161
10kmW (Vétéran 35-49 Homme)	162
10kmW (Vétéran 50-64 Femme)	236
10kmW (Vétéran 50-64 Homme)	237
10kmW (Vétéran 65+ Femme)	238

Épreuve	Code
10kmW (Vétéran 65+ Homme)	239

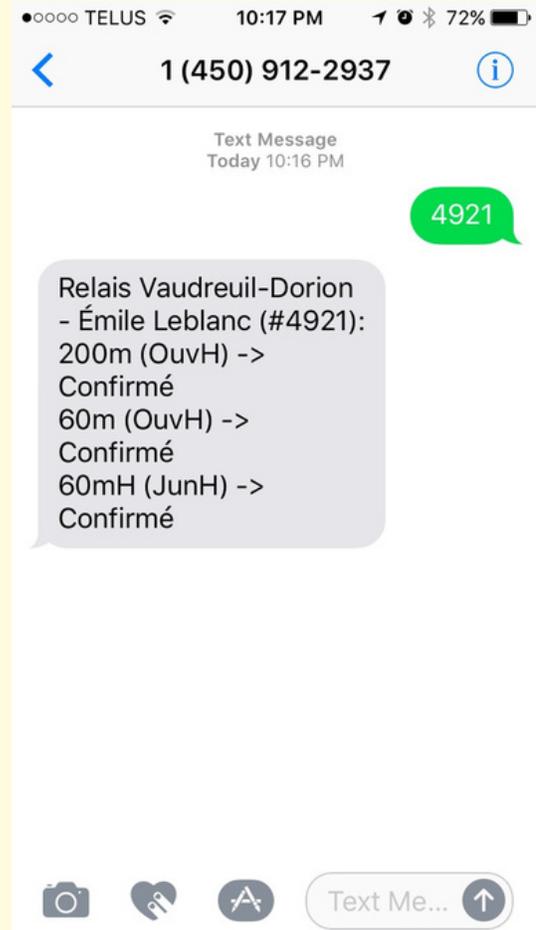
Instructions pour la Chambre d'appel virtuelle (SMS)

Les Championnats Québécois Extérieurs 2023

Confirmer dossard 4921 pour toutes les épreuves:



Réponse confirmant les épreuves:





LOGISTIQUE

ESTRADE

LES ESTRADES ONT ÉTÉ REFAITES DONC UNE POSSIBILITÉ D'ÊTRE À L'OMBRE VOUS EST OFFERTE DU CÔTÉ OUEST DE LA PISTE. NOUS VOUS RECOMMANDONS D'AVOIR UN CHAPITEAU DE VOTRE CLUB POUR GARDER VOS ATHLÈTES À L'ABRI DU SOLEIL SI VOUS DÉSIREZ AVOIR UN CHAPITEAU DU CÔTÉ DU SOLEIL, À L'EST DE LA PISTE.



VESTIAIRES, TOILETTES ET DOUCHES



VOUS AUREZ ACCÈS AUX VESTIAIRES DU COMPLEXE CLAUDE ROBILLARD. VEUILLEZ NOTER QUE VOUS DEVREZ PRÉVOIR UN CADENAS.

PREMIERS SOINS

UN SERVICE DE PREMIERS SOINS/PREMIERS RÉPONDANTS SERA DISPONIBLE SUR PLACE.



STATIONNEMENT

PLUSIEURS STATIONNEMENTS DISPONIBLES À L'ARRIÈRE DU COMPLEXE SPORTIF CLAUDE-ROBILLARD. VOUS POUVEZ CONSULTER LE PLAN [ICI](#).



AUTRES SERVICES

MASSOTHÉRAPIE

UN SERVICE DE MASSOTHÉRAPIE (15 MINUTES) SERA DISPONIBLE SUR PLACE AU COÛT DE 5\$, EN ARGENT COMPTANT. SI L'ATHLÈTE N'A PAS L'ARGENT, IL NE POURRA PAS SE FAIRE MASSER.



CASSE-CROÛTE

IL Y AURA UN KIOSQUE DE VENTE DE NOURRITURE ET DE BOISSONS. NOUS VOUS RECOMMANDONS D'APPORTER DE L'ARGENT COMPTANT MAIS LE PAIEMENT INTERAC SERA OFFERT SI LE RÉSEAU LE PERMET.

PHOTOS

PHOTOS DE L'ÉVÉNEMENT PAR ANTOINE SAITO ([LIEN VERS SON SITE](#)) SERONT DIFFUSÉES SUR NOTRE PAGE FACEBOOK APRÈS L'ÉVÉNEMENT ET PHOTOBOOTH SUR PLACE LE SAMEDI POUR GARDER UN SOUVENIR DE L'ÉVÉNEMENT !



RAFRAÎCHISSEMENT

UN LAIT AU CHOCOLAT SERA OFFERT APRÈS LES ÉPREUVES.



SOIRÉE "**COCKTAILS ET TOURS DE PISTE**" POUR LES ENTRAÎNEURS, OFFICIELS ET BÉNÉVOLES UN COCKTAIL SERA ORGANISÉ EN SOIRÉE, **LE SAMEDI 8 JUILLET**, ENTRE **20H ET 21H30** POUR TOUS LES ENTRAÎNEUR.E.S, BÉNÉVOLES ET OFFICIELS ! BOUCHÉES, ANIMATIONS SERONT AU RDV. ON VUS ATTENDS NOMBREUX.EUSES !



PHILOSOPHIE DES ÉVÈNEMENTS VAINQUEURS PLUS

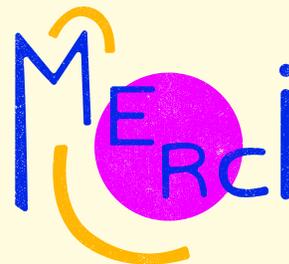
RESPECT

AUCUN MANQUE DE RESPECT DE LA PART D'UN ENTRAÎNEUR OU ATHLÈTE NE SERA TOLÉRÉ. DANS LE CAS OÙ IL Y AURAIT UN MANQUE DE RESPECT, L'ATHLÈTE ET SON ENTRAÎNEUR SE VERRONT OBLIGÉS DE QUITTER LE SITE DE COMPÉTITION POUR LE WEEK-END.



RECONNAISSANCE

LES OFFICIELS ET LES BÉNÉVOLES DONNENT DE LEUR TEMPS BÉNÉVOLEMENT POUR FAIRE DE CET ÉVÈNEMENT UN SUCCÈS. NOUS VOUS DEMANDONS DE RECONNAÎTRE LEUR TRAVAIL ET DE LEUR DIRE UN PETIT MERCI QUI LEUR FERA TELLEMENT PLAISIR !



ÉCO-RESPONSABILITÉ

AFIN DE NOUS AIDER À FAIRE UN PETIT PAS POUR L'ENVIRONNEMENT, NOUS VOUS DEMANDONS DE NOUS AIDER GRÂCE À SES ACTIONS :

- AMENER VOTRE BOUTEILLE D'EAU RÉUTILISABLE. IL N'Y AURA PAS DE BOUTEILLES D'EAU À VENDRE SUR LE SITE.
- NE LAISSER AUCUN DÉCHET SUR PLACE. LES JETER DANS LES BACS APPROPRIÉS (POUBELLE, RECYCLAGE OU COMPOST).
- SI VOUS ÊTES DE MONTRÉAL, NOUS VOUS ENCOURAGEONS À VENIR EN VÉLO OU EN TRANSPORT EN COMMUN.
- SI VOUS ÊTES DE L'EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL, NOUS VOUS ENCOURAGEONS À FAIRE DU COVOITURAGE.



MERCI À L'AVANCE DE VOTRE COLLABORATION !

NOTRE PARTENAIRE BOUTIQUE COURIR



SAVIEZ-VOUS QUE TOUS LES MEMBRES DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ATHLÉTISME ONT DROIT À 10% LORS DE LEURS ACHATS À LA BOUTIQUE COURIR ? VOUS POUVEZ EN PROFITER PENDANT LE WEEK-END, CAR ILS SERONT SUR PLACE AVEC PLUSIEURS DE LEURS PRODUITS VEDETTES !

BOUTIQUE

COURIR

INFINIMENT SPORT

DES QUESTIONS SUR L'ÉVÈNEMENT ?



CONTACTEZ-NOUS:

DANIELLE BOULANGER

PRÉSIDENTE DU CLUB VAINQUEURS PLUS

PRESIDENTE@CLUBVAINQUEURSPLUS.COM

ANNE-MAUD JAN VIAU

ADMINISTRATRICE DU CLUB VAINQUEURS PLUS

ADMIN@CLUBVAINQUEURSPLUS.COM