

Réglementation spécifique

**Cross-country
2025-2026**

Modifications révisées
Septembre 2025

RSEQ
OUTAOUAIS

Table des matières

Article 1	Catégories d'âge	3
Article 2	Volet récréatif (colibri à juvénile)	4
Article 3	Volet compétitif – généralités (moustique à juvénile)	4
Article 4	Volet compétitif - Classement	4
Article 5	Distances par catégorie	5
Article 6	Identification	5
Article 7	L'appel des concurrents	5
Article 8	Réglementation spécifique quant à la compétition	5
Article 9	Récompenses	6
Article 10	Championnat provincial	6
Article 11	Règlements	7

DOCUMENT COMPLÉMENTAIRE IMPORTANT À LIRE : RÉGLEMENTATION ADMINISTRATIVE 2025-2026

ARTICLE 1. CATÉGORIES D'ÂGE

1.1 Les catégories d'âge sont celles décrétées par le RSEQ provincial pour l'année en cours.

Catégories	
P3 - Colibri	1 ^{er} octobre 2016 au 30 sept. 2017
P4 - Colibri	1 ^{er} octobre 2015 au 30 sept. 2016
P5 - Moustique	1 ^{er} octobre 2014 au 30 sept. 2015
P6 - Moustique	1 ^{er} octobre 2013 au 30 sept. 2014
Benjamin	1 ^{er} octobre 2011 au 30 sept. 2013
Cadet	1 ^{er} octobre 2009 au 30 sept. 2011
Juvenile	1 ^{er} juillet 2007 au 30 sept. 2008

1.2 Cependant, au niveau régional, les étudiants-athlètes au secondaire qui sont **nés entre le 1^{er} juillet 2006 et le 30 juin 2007** seront admis à titre de J7 si les conditions suivantes sont respectées :

- Être en voie d'obtenir un D.E.S.
- Fréquenter l'établissement scolaire au secteur jeunesse de son équipe pour l'année entière.

1.3 Un étudiant doubleur de 6^e année d'âge benjamin sera admis à titre de P7 et pourra participer au championnat régional avec son école primaire dans la catégorie P6.

1.4 Si un athlète J7 ou P7 se classe dans les 3 meilleurs de son épreuve, il y aura un exæquo pour cette position et une médaille sera remise à chacun.

1.5 Les résultats de l'athlète J7 ou P7 comptent dans le pointage de l'école, mais l'élève n'a pas l'accès au championnat provincial.

1.6 L'athlète **J7 ou P7** devra être ajouté sur S1 par le coordonnateur du RSEQ.

1.7 Les athlètes doivent respecter l'article 2 de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais.

ARTICLE 2. GÉNÉRALITÉS – P3 ET P4 (COLIBRI)

- 2.1 L'athlète ne peut être sélectionné pour participer au championnat provincial.
- 2.2 Le nombre de participants est illimité.

ARTICLE 3. GÉNÉRALITÉS – P5 ET P6 (MOUSTIQUE), BENJAMIN, CADET ET JUVÉNILE

- 3.1 L'athlète peut être sélectionné pour participer au championnat provincial.
- 3.2 Le nombre de participants est illimité.

ARTICLE 4. VOLET COMPÉTITIF – CLASSEMENT

- 4.1 Pour toutes les catégories, le rang d'arrivée des cinq (5) premiers coureurs de chaque établissement sera comptabilisé pour le classement par équipe.
- 4.2 Un minimum de trois (3) coureurs sera nécessaire pour participer au classement par équipe.
- 4.3 Si un établissement d'enseignement n'a pas cinq (5) athlètes au fil d'arrivée, le pointage équivalent au nombre d'athlètes terminant la course, plus un sera accordé, pour chaque place libre dans l'équipe.
- 4.4 Le plus petit nombre de points cumulés déterminera le premier rang au classement des établissements d'enseignement.
- 4.5 Lorsque deux établissements d'enseignement ou plus termineront à égalité au classement général, c'est le rang du dernier coureur qui départagera le classement.
- 4.6 Le classement pour le primaire se fera par catégorie par sexe :
 - Colibri (P3 + P4) – Masculin
 - Colibri (P3 + P4) – Féminin
 - Moustique (P5 + P6) – Masculin
 - Moustique (P5 + P6) – Féminin

ARTICLE 5. DISTANCES PAR CATÉGORIE

Catégorie	Masculin	Féminin
Colibri (P3 et P4)	1600 m	1600 m
Moustique (P5 et P6)	2000 m	2000 m
Benjamin	3000 m	3000 m
Cadet	4000 m	4000 m
Juvenile	5000 m	5000 m

ARTICLE 6. IDENTIFICATION

- 6.1 L'athlète devra porter son dossard en avant de façon visible par les officiels durant la course.
- 6.2 L'athlète devra se présenter à la ligne de départ avec son dossard.

ARTICLE 7. L'APPEL DES CONCURRENTS

- 7.1 L'appel se fera cinq (5) minutes avant la course. Advenant un retard de l'athlète, ce dernier sera disqualifié automatiquement.

ARTICLE 8. RÉGLEMENTATION SPÉCIFIQUE QUANT À LA COMPÉTITION

- 8.1 Seuls les officiels et les coureurs "en course" pourront fréquenter les pistes.
- Aucune autre personne (entraîneurs, compétiteurs non actifs, spectateurs)** ne devra se trouver sur le parcours entre le signal du premier départ et la fin de la dernière course.
- 8.2 Lorsqu'un coureur déroge du parcours prévu, celui-ci sera automatiquement disqualifié.
- 8.3 Si une personne soutenait, de quelques façons que ce soit, un coureur durant la course, ce coureur serait automatiquement disqualifié.
- 8.4 Lorsqu'il y a plus de 300 athlètes dans une même catégorie, nous ferons alors 2 vagues de départ. À l'inverse, s'il y a un très petit nombre de participants dans une même catégorie, nous pouvons faire courir les filles et les garçons ensemble si la distance à parcourir est la

même.

ARTICLE 9. RÉCOMPENSES

9.1 Les trois (3) premiers coureurs de chacune des catégories recevront respectivement une médaille d'or, une médaille d'argent et une médaille de bronze :

- P3 (colibri) – Masculin
- P3 (colibri) – Féminin
- P4 (colibri) – Masculin
- P4 (colibri) – Féminin
- P5 (Moustique) – Masculin
- P5 (Moustique) Féminin
- P6 (Moustique) – Masculin
- P6 (Moustique) – Féminin
- Benjamin – Masculin
- Benjamin – Féminin
- Cadet - Masculin
- Cadet - Féminin
- Juvénile – Masculin
- Juvénile – Féminin
- Entraîneurs (primaire et secondaire)

9.2 Chaque catégorie aura une bannière :

- Colibri (P3 + P4) – Masculin
- Colibri (P3 + P4) – Féminin
- Moustique (P5 + P6) – Masculin
- Moustique (P5 + P6) – Féminin
- Benjamin – Masculin
- Benjamin – Féminin
- Cadet - Masculin
- Cadet - Féminin
- Juvénile – Masculin
- Juvénile - Féminin

ARTICLE 10. CHAMPIONNAT PROVINCIAL

10.1 Référez-vous à l'article 27 CHAMPIONNATS PROVINCIAUX SCOLAIRES de la réglementation administrative du RSEQ Outaouais pour connaître les modalités.

10.2 Le RSEQ Outaouais déléguera cinquante-deux (52) athlètes répartis par catégorie :

Catégorie	Féminin	Masculin
Moustique	5	5
Benjamin	7	7
Cadet	7	7
Juvenile	7	7

ARTICLE 11. RÈGLEMENTS

11.1 Les règlements officiels de cross-country sont ceux de la Fédération d'athlétisme du Québec.

11.2 Les règlements spécifiques ont préséance sur les règlements officiels.

11.3 Les règlements administratifs du RSEQ Outaouais se doivent d'être respectés.