

# Course à pied

5km et 10 km

## **Mise en garde**

*Il est important de respecter vos limites et vos capacités lors de la pratique d'activités. De plus, il est fortement recommandé de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique d'intensité élevée.*

## **Règlements généraux**

Les résultats des compétiteurs ne pourront être divulgués avant la remise des médailles, aux fins de vérification.

Les courses aux Jeux FADOQ sont sanctionnées par la Fédération québécoise d'athlétisme.

### **1. Principe de la compétition**

- Chaque participant doit parcourir la distance prévue au pas de course. Le joueur qui termine le parcours avec le meilleur temps gagne.
- Il y a une catégorie féminine et une masculine à la course, ainsi que des groupes d'âge : 50 ans à 59 ans, 60 à 69 ans, 70 à 79 ans, 80 à 89 ans et 90 ans et plus (les catégories d'âge peuvent être jumelées en fonction des inscriptions).
- Un participant peut courir pour le 5 km et le 10 km

### **2. Zone de course**

L'organisation choisit le parcours en fonction des installations disponibles. La course se fait de préférence à l'extérieur et sur un tracé continu.

### **3. Déroulement**

- Les départs des compétiteurs se font par groupe. Chaque coureur est chronométré de façon individuelle.
- Pour dépasser un autre coureur, on doit le contourner par la gauche sans toutefois le couper et l'obliger à dévier de sa trajectoire.
- Un chronométreur officiel pour cette compétition rend les résultats indiscutables au dixième de secondes.

### ***Mesure de disqualification***

Un coureur sera automatiquement disqualifié s'il sort des limites du parcours durant la course. Un officiel tentera de le prévenir aussitôt que la faute aura été remarquée. Le coureur peut finir le parcours, mais il ne sera plus chronométré.

## Esprit sportif et courtoisie

Les présents règlements sont des règlements officiels et ils peuvent être révisés en cours d'année. Si des interprétations subsistent toutefois, l'officiel de la partie a toujours le dernier mot. Si le règlement n'est pas clair, nous pourrions toujours le clarifier après l'événement et non pendant. Les règlements ne peuvent pas répondre à toutes les situations, en particulier, les plus rares. Ce sont des balises sur lesquelles on se fie et il est impératif que tous collaborent au bon déroulement des activités.

Il est également capital de se rappeler que vous jouez pour le plaisir et que jamais le manque de respect ne sera toléré sous peine de disqualification. Les gens qui font partie de l'organisation des événements FADOQ sont très souvent des bénévoles qui sont une denrée rare. Ils ne méritent aucunement votre mécontentement. Soyez de bons joueurs et conduisez-vous comme tels !

L'esprit sportif, la courtoisie, le respect, la saine compétition et un bon jugement de la part des équipes et des capitaines sont donc de rigueur tout au long des compétitions.



## MERCI ET BONS JEUX !

Mise à jour : Mars 2018