



2026

DOCUMENT
D'INVITATION



Combinées Athlétisme Laval 5^e Édition

Dimanche, 17 mai 2026

Stade Claude-Ferragne

4630 Cyrille-Delage
Laval QUÉBEC H7K 2S4



Cette compétition est organisée par le club Athlétisme Laval en collaboration avec ville de Laval et Athlétisme Québec

INFORMATIONS IMPORTANTES pour les combinées (2013 à 2022)



À l'arrivée au stade, l'athlète doit se présenter à la table d'appel pour recevoir son dossard pour la compétition (tente près de la porte de garage).

L'athlète doit être présent une heure avant sa première épreuve pour ramasser son dossard et faire son échauffement.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



Catégories

Attribution de la CATÉGORIE en fonction de l'année de naissance de votre enfant.

Catégorie	Année naissance	Âge	Épreuves
Coccinelle	2019-2020-2021-2022	4 à 7 ans	Quadrathlon
Colibri	2017-2018	8-9 ans	Quadrathlon
Minime	2015-2016	10-11 ans	Quadrathlon
Benjamin	2014-2013	12-13 ans	Triathlon

Inscriptions pour les coccinelles-colibris-minimes et benjamins

Inscription du 27 mars 2026 au 13 mai 2026 soit :

- ❖ En ligne sur le lien suivant : <https://avs-sport.com/main.php>

OU

- ❖ Au stade Claude-Ferragne dans le hall d'entrée le 18 avril, 25 avril de 8h30 à 13h30 et du 1^{er} mai au 13 mai 2026 de 16h30 à 21h00 du lundi au vendredi, demander au surveillant (e) sur place le formulaire d'inscription, paiement par Interac/courriel ou comptant seulement.
Paiement au courriel Interac : info@athletismelaval.com
(Ne pas oublier de mettre le nom de l'enfant sur le paiement Interac)

Aucune affiliation n'est requise pour s'inscrire à la compétition.

Coût

25,00\$ pour 4 épreuves (Quadrathlon) catégories :coccinelle-colibri et minime
30,00\$ pour 3 épreuves (Triathlon) catégorie :benjamin

Pour les enfants de la CATÉGORIE coccinelle, le parent doit accompagner son enfant tout au long des épreuves.

Aucun ajout ou modification ne sera possible après mercredi 13 mai 2026

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES



Type de compétition :

- Quadrathlon (4 épreuves) pour les athlètes âgés de 4 à 11 ans

Catégorie coccinelle : 80m-150m-longueur-poids

Catégorie Colibri : 80m-150m-longueur-poids

Catégorie Minime : 80m-400m-longueur-poids

- Triathlon (3 épreuves) pour les athlètes âgés de 12-13 ans

CHOISIR :

Combiné vitesse : 150m + saut en longueur + lancer du javelot

Combiné puissance : 80m + saut en longueur + lancer du poids

Combiné technique : 80m haies + saut en longueur + lancer du javelot

Combiné endurance : 800m + saut en longueur + lancer du javelot

Épreuves selon les catégories :

Épreuve	Coccinelle F/H	Colibri F/H	Minime F/H	BenjaminF/H
80 m	x	x	x	x
80 m haies				x
150m	x	x		x
400m			x	x
800m				x
Saut en longueur	x	x	x	x
Lancer du poids	x	x	x	x
Lancer du javelot				x

Note : les filles et les garçons seront séparés lors des épreuves.

Systeme de pointage individuel

Systeme de pointage	
Position	Points alloués
1	9
2	7
3	6
4	5
5	4
6	3
7	2
8 et plus	1

Récompenses :

- Rubans remis à tous les participants
- Médailles remises aux 3 premiers ayant le meilleur pointage cumulatif après avoir fait toutes les épreuves de la catégorie. Le but est d'amasser le plus grand nombre de points.
- Une bannière par catégorie et par sexe sera remise à la meilleure école ou club. L'équipe gagnante sera déterminée par la somme des points attribuée selon le système de pointage individuel. **Minimum 4 athlètes par équipe pour participer à la bannière** (tous les athlètes seront les pointeurs).
- La remise des récompenses se fera immédiatement après la dernière épreuve de chacune des catégories (voir l'horaire provisoire à la dernière page)



SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES



Lancer du poids

- 2 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final
Masse du poids :
 - Coccinelle et colibri-balle de tennis
 - Minime 1.5 kg homme et femme
 - Benjamin femme 2kg et homme 3kg

Saut en longueur

- Catégories coccinelle-colibri et minime :
 - Sans élan- 2 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final
 - Avec planche d'appel- 3 essais au total : le meilleur saut sera le résultat final pour la catégorie benjamin

Lancer du javelot

- 3 essais au total, le meilleur essai sera le résultat final
 - 400gr pour femme
 - 500gr pour homme

Sprint et haies

- Minimum 2 courses par jeune, les 3 premiers de chaque vague feront la finale A et les deux autres feront la finale B (80 mètres et 80 mètres haies) - 5 coureurs par vague
- La hauteur et distance des haies benjamins est 30 pouces et la distance 1e haies de 12m et entre les autres haies 7m50
 - Vagues par sexe
 - Programme Finish Lynx, chronométré
 - Pas de bloc de départ

Demi-fond

- Départ mixte à la corde (sans corridor)

Épreuve de piste (course)

- Section chronométrée (pas de vague finale) Chronométrage électronique
- Programme Finish Lynx

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES



- Souliers de course obligatoires
- **Souliers à pointes (spike) interdits**
- Les spectateurs pourront assister dans les estrades du stade. **Aucun parent ne sera admis sur la piste d'athlétisme sauf les organisateurs, les bénévoles ainsi que les parents pour les enfants de 4 à 7 ans.**

- Tous les athlètes doivent porter leur dossard en avant, sur la poitrine.
- Une personne ayant la formation de secourisme sera sur place pour assurer les premiers soins.

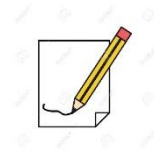


- **Les parents et/ou tuteurs** doivent être présents à la compétition pour accompagnement en cas de blessure ou autres durant l'événement.

Résultats

Sur le site internet suivant en cliquant sur le nom de la compétition :

<https://avs-sport.com/>



L'organisateur peut devancer l'horaire de la compétition selon la température et pour des raisons logistiques. S'il avait des changements, l'annonceur va le transmettre au micro, soyez attentif!

HORAIRE PROVISOIRE des combinées (Changement à venir selon le nombre de participants, le 15 mai 2026)

Horaire Coccinelle/Colibri	
Heure	
9h00	Arrivée des athlètes
9h30	Échauffement collectif
9h40 Épreuves	G: Saut en longueur - groupe A (2 fosses) Lancer du poids -groupe B (2 plateaux) F : 80 mètres sprint
10h10 Épreuves	F: Saut en longueur - groupe A (2 fosses) Lancer du poids -groupe B (2 plateaux) G : 80 mètres sprint
10h30 Épreuves	G: Saut en longueur - groupe B (2 fosses) Lancer du poids -groupe A (2 plateaux) F: 150 mètres
11h00 Épreuves	F: Saut en longueur - groupe B (2 fosses) Lancer du poids -groupe A (2 plateaux) G: 150 mètres
11h45 Remise des récompenses	Individuelles et par équipe

Horaire Minime	
Heure	
10h30	Arrivée des athlètes
11h00	Échauffement collectif
11h30 Épreuves	G: Saut en longueur - groupe A (2 fosses) Lancer du poids -groupe B (2 plateaux) F : 80 mètres sprint
12h00 Épreuves	F: Saut en longueur - groupe A (2 fosses) Lancer du poids -groupe B (2 plateaux) G : 80 mètres sprint
12h30 Épreuves	G: Saut en longueur - groupe B (2 fosses) Lancer du poids -groupe A (2 plateaux) F: 400 mètres
13h00 Épreuves	F: Saut en longueur - groupe B (2 fosses) Lancer du poids -groupe A (2 plateaux) G: 400 mètres
14h00 Remise des récompenses	Individuelles et par équipe

Horaire Benjamin	
Heure	
12h30	Arrivée des athlètes
13h00	Échauffement collectif
13h30 Épreuve	80 m Filles et Garçons (préliminaire)
14h15 Épreuve	80 m haies Filles et Garçons (préliminaire)
14h30 Épreuve	Filles et Garçons : Saut en longueur finale
14h45 Épreuve	80 m Finale A et B Filles et Garçons
15h15 Épreuve	80 m haies Finale A et B Filles et Garçons
15h15 Épreuve	Poids Filles et Garçons
15h45 Épreuve	Javelot Filles et Garçons
15h45 Épreuve	800 m Filles et Garçons
16h00 Épreuve	150 m Filles et Garçons
16h30 Remise des récompenses	Individuelles et par équipe