

COURSE DE FOND

Des informations supplémentaires sont affichées sur la page de course de fond du site Web de SSNÉ.

Course de fond	Date de début	4 septembre
	Première compétition	5 septembre
	Date de déclaration	13 septembre
	Fin des tournois régionaux	21 octobre
	Championnats provinciaux	28 octobre
	Région hôte	Northumberland - Trenton Park

Limite pour les compétitions des courses de fond	8 jours de compétition
--	------------------------

Exigences pour l'entraînement	Making Headway/ Safe Sport
-------------------------------	----------------------------

Les compétitions de course de fond approuvées par SSNÉ respecteront les règles et les règlements définis par Athletics Nova Scotia (www.athleticsnovascotia.ca) et Orienteering Nova Scotia (www.orienteeeringns.ca) en plus des règles spécifiques de SSNÉ qui suivent :

17.1 **Classification (garçons et filles)**

Deuxième et troisième année du deuxième cycle du secondaire
9e année et première année du deuxième cycle du secondaire
Élèves de la 7e et 8e année

17.2 **Admissibilité des élèves**

- 17.2.1 Tous les élèves athlètes admissibles conformément à la règle 2 (Admissibilité des élèves)
- 17.2.2 Des coureurs individuels peuvent participer à la compétition.
- 17.2.3 L'équipe peut être composée d'un maximum de sept (7) coureurs dans n'importe quelle classification.

17.3 **Représentation régionale**

Les CINQ (5) meilleures équipes par région ou classification et le reste des quinze (15) coureurs ayant obtenu les meilleurs résultats, s'il y a lieu.

****Pour clarifier, aucun coureur ne pourra avancer s'il n'est pas membre d'une des cinq meilleures équipes ou s'il n'est pas un des 15 coureurs ayant obtenu les meilleurs résultats.**

17.4 **Format provincial (sauf si modifié conformément à la règle 5.5.2)**

- 17.4.1 **Distances des courses**
 - Sénior garçons et filles 6km
 - Intermédiaire garçons et filles 5km
 - Junior garçons et filles 4km

17.4.2 Les quatre (4) meilleurs résultats obtenus par des membres de l'équipe compteront envers le championnat d'équipe.

17.5 **Prix**

- 17.5.1 La bannière du championnat sera décernée à l'école gagnante de chaque classification.
 - Des médailles d'or de SSNÉ (8) seront décernées aux membres de l'équipe de première place et à leur entraîneur.
 - Des médailles d'argent de SSNÉ (8) seront décernées aux membres de l'équipe en deuxième place et à leur entraîneur.
 - Des médailles de bronze de SSNÉ (8) seront décernées aux membres de l'équipe de troisième place et à leur entraîneur.
- 17.5.2 Des médailles d'or, d'argent et de bronze seront décernées aux trois coureurs individuels supérieurs des divisions junior, intermédiaire et sénior (garçons et filles).

17.6 **Règles du jeu**

- On respectera les règles de World Athletics.

17.7 **Règles particulières à SSNÉ**

17.71 *Composition de l'équipe* – Une école peut inscrire un nombre illimité de coureurs au niveau de la région et du CRE ou conseil scolaire, mais seulement sept (7) coureurs formant une équipe (par classification) peuvent progresser au championnat de SSNÉ. Si une école a moins de sept (7) coureurs lors d'une compétition régionale,

elle peut inscrire d'autres athlètes qui feront avancer l'équipe. Ces athlètes doivent être listés au niveau régional comme athlètes DNS.

17.4.3 Jeu décisif

Dans l'éventualité de scores à égalité, on décidera en faveur de l'équipe dont le membre ayant reçu un score en dernier est le plus près de la première place.

17.4.4 Responsable de la rencontre

Le responsable de la rencontre servira de norme pour les rencontres de course de fond régionales et provinciales.

Exigences pour les installations lors de championnats provinciaux

- Lors de rencontres de course de fond, on doit donner aux coureurs suffisamment d'espace pour se disperser au début de la course.
- Le parcours doit être conçu afin d'inclure le plus de terrain naturel possible tout en préservant la sécurité des participants.

PROTOCOLES DE SÉCURITÉ

Équipement

- Une trousse de premiers soins complète doit être facilement accessible.
- Un dispositif de communication qui fonctionne (p. ex., téléphone cellulaire) doit être accessible.
- Assurez-vous que tout l'équipement peut être utilisé en toute sécurité.

Vêtements et chaussures

- Les élèves doivent porter des vêtements et des chaussures convenables.
- Pas de pieds nus.
- Les bijoux portés pendant les pratiques et les compétitions doivent respecter les règles d'Athletics Nova Scotia.

Installations

- Assurez-vous que toutes les installations peuvent être utilisées en toute sécurité.
- Lorsque la course quitte les terrains de l'école :
 - Avant que les élèves fassent le parcours de course de fond ou d'orientation pour la première fois, l'entraîneur ou l'organisateur doit le vérifier à pied afin de repérer d'éventuels dangers.
 - Après une averse importante ou une violente tempête, si le parcours de la course de fond ou d'orientation est fait de gazon ou traverse un boisé, les entraîneurs ou organisateurs doivent le vérifier à pied afin de repérer d'éventuels dangers.
 - Si la route a été affectée par les conditions météorologiques et que le parcours s'est dégradé pendant la compétition, les entraîneurs ou les organisateurs doivent continuer de mener des évaluations de sécurité et modifier le parcours, s'il y a lieu.
 - Avant le début de la course, les entraîneurs doivent décrire le parcours ou la course aux athlètes (p. ex., indiquer les endroits où il faut faire preuve de prudence).
 - Des patrouilleurs doivent être placés le long du parcours de la compétition, les dangers doivent être bien marqués et des repères doivent indiquer les portails et les passages étroits afin d'améliorer la sécurité.
 - La zone de début et de fin de la course doit avoir une surface large et plate.

Considérations relatives au milieu

Avant de proposer une activité de plein air aux athlètes, les entraîneurs doivent tenir compte des points suivants :

- conditions environnementales (température, météo, qualité de l'air, humidité, indice UV, insectes)
- accessibilité à des liquides de remplacement appropriés (bouteilles d'eau personnelles, fontaines) et hydratation des athlètes avant, pendant et après l'activité physique
- entraînement antécédent et condition physique
- durée et intensité de l'activité physique

Les élèves doivent être informés des façons de se protéger contre les conditions environnementales (ex. chapeaux, écran solaire, lunettes de soleil, bouteilles d'eau personnelles, insectifuge, vêtements appropriés).

Surveillance

Une surveillance sur place est requise.