

Cross provincial de la rentrée

le samedi 12 septembre 2026

civil

9 h 30

1 km : 2017 et plus

2 km : 2013 à 2016

5 km : 2012 et moins

universitaire

12 h 15

6 km

parc Marcel-Laurin, 2345 boulevard Thimens
Saint-Laurent (Québec) H4R 1T4

English version will follow



Mis à jour le 26/08/2026
Version finale

English version below



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Date : Samedi 12 septembre 2026

Horaire : 8 h 30 à 13 h 30

Lieu: Parc Marcel-Laurin, 2345 boulevard Thimens, Saint-Laurent (Québec) H4R 1T4

Organismes responsables: Club d'athlétisme Saint-Laurent Sélect, Piranhas de l'ÉTS, Citadins de l'UQAM

Directeur de la rencontre : Thibault d'Heilly (thi.dheilly@gmail.com)

Comité organisateur civil :

- Edvige Persechino
- Kerrian Louâpre
- Lucie Ruffin
- Pierre-Antoine Dupont

Responsables universitaires :

- Alexandre Richard (alexandre.richard@etsmtl.ca)
- Francis Lavallière (francis.lavalliere@etsmtl.ca)
- Lylou Labat (lylou.labat@etsmtl.ca)

Sanction : Athlétisme Québec

Installations et équipements :

Premiers soins: A.S.U.R.

Toilettes disponibles sur place

Chronométrage : Finish Lynx

Note : La compétition est ouverte aux CIVILS ainsi qu'aux SCOLAIRES (pas de classement différencié). Le surclassement n'est pas autorisé.

Classement universitaire : Le classement universitaire sera calculé tel que décrit dans les règlements spécifiques 2026-2027 de cross-country



INSCRIPTION (et frais)

Les inscriptions seront faites directement **sur internet** sur le site www.avs-sport.com (disponible début août) ou **sur place au moins une heure avant la course**, le jour de la compétition.

Date limite d'inscription en ligne : mercredi 9 septembre 23h59

Catégories	Distance	Avant 9/09 23h59	Sur place
Vét.Sén.Jun	5km	25\$+tx	35\$+tx
Juvenile	5km	25\$+tx	35\$+tx
Cadet	5km	25\$+tx	35\$+tx
Benjamin	2km	20\$+tx	30\$+tx
Minime	2km	20\$+tx	30\$+tx
Colibri	1km	15\$+tx	25\$+tx
Universitaire	6km	250\$+tx/par équipe 50\$+tx/individuel	NA

Les **dossards** seront distribués le jour même à partir de 8 h 30 sous le bâtiment nommé "Toit Rouge" à côté de la piste Ben-Leduc du parc Marcel-Laurin. Voir le plan plus bas.

Frais volet universitaire :

Saison régulière : 250\$ par équipe

Accueil individuel : 50\$ par étudiant

*Les équipes universitaires seront facturées directement par le RSEQ



DÉFINITION DES CATÉGORIES

Année de naissance	Catégories	Âges
1971 et avant	Vétéran 3	55 et plus
1972 - 1981	Vétéran 2	45 - 54 ans
1982 - 1991	Vétéran 1	35 - 44 ans
1992 - 2006	Sénior	20 - 34 ans
2007 - 2008	Junior	18 - 19 ans
2009 - 2010	Juvenile	16 - 17 ans
2011 - 2012	Cadet	14 - 15 ans
2013 - 2014	Benjamin	12 - 13 ans
2015 - 2016	Minime	10 - 11 ans
2017 et après	Colibri	9 ans et moins

ÉQUIPE - VOLET CIVIL

Une équipe est formée de trois athlètes du même sexe, provenant d'un même organisme (club ou école) et appartenant à une même catégorie d'âge. Le classement est établi en additionnant les points correspondant aux positions d'arrivée des trois premiers athlètes de chaque équipe. L'équipe ayant obtenu le plus faible total de points est déclarée gagnante. En cas d'égalité, l'équipe dont l'athlète a obtenu la meilleure position individuelle sera classée en tête. Sur la course open (5 km), une équipe pourra être composée de Junior, Sénior et Vétéran.

Exemple :

Club A - athlète A1 (2ème) / athlète A2 (5ème) / athlète A3 (9ème) cumul de points :

$$2+5+9 = 16$$

Scolaire B - athlète B1 (1er) / athlète B2 (3ème) / athlète B3 (20ème) cumul de points :

$$1+3+20 = 24$$

Le club A est premier et le scolaire B est deuxième au classement



PROGRAMMATION DE LA COMPÉTITION

Heure	Type	Catégories	Distance
09:30	Civil	Maîtres / Seniors / Juniors / Juvéniles / Cadets	5 km (2MB + 1PB)
10:15	Civil	Benjamins / Minimes	2 km (1MB)
10:45	Civil	Colibris	1 km (1PB)
11:00	Remise des récompenses	Volet civil (individuel et par équipe)	
12:15	Universitaire	Homme	6km (3MB)
13:00	Universitaire	Femme	6km (3MB)
13:30	Remise des récompenses	Volet universitaire (individuel et par équipe)	

MB=Moyenne Boucle 2 km / PB=Petite Boucle 1km (cf Parcours)

Récompenses volet civil : Les 3 premiers M et F ainsi que la 1ère équipe des catégories associées à la distance seront récompensés (récompense junior + sénior + chaque tranche d'âge vétérans sur l'open). Elles seront remises à 11h00 devant le Toit Rouge.

Récompenses volet universitaire : 3 premiers M et F. 13 h 30 devant le Toit Rouge.

Règlements équipe universitaire : En féminin et masculin, chaque équipe doit être composée d'un minimum de cinq (5) étudiants-athlètes.

Chaque institution peut inscrire un nombre illimité de participants lors des compétitions en saison régulière.

Les uniformes des athlètes représentant une équipe (c'est-à-dire un établissement ayant au moins cinq (5) partants) seront identiques au niveau de la couleur principale du devant et du dos de la camisole. Les détails peuvent varier en fonction de l'année de production des modèles, mais il est essentiel que l'identité visuelle de l'équipe soit la même. De plus, les équipes universitaires doivent s'assurer d'avoir une camisole distincte de celles des clubs civils

DÉTAILS ADDITIONNELS

Collation : une collation sera offerte à tous les participants après leur course.

Règlement : les athlètes prenant part à la compétition n'ont pas besoin d'être affiliés à la AQ. La compétition est ouverte aux civils et aux scolaires.

Parcours : le revêtement du parcours est composé majoritairement de pelouse. La section bleue du parcours possède deux courts passages sur de l'asphalte. L'organisation conseille aux athlètes l'utilisation de souliers de course bien que les chaussures à pointes soient envisageables.



Podium : les podiums se tiendront devant le bâtiment nommé “Toit Rouge” une fois la course terminée.

Les athlètes ne complétant pas leur distance avant l'heure de départ de la course suivante se verront attribuer le statut de “DNF” afin que la compétition ne prenne pas de retard.

Des bénévoles seront présents aux intersections pour s'assurer du respect du parcours par les participants.



Stationnement

Stationnement gratuit devant le Complexe Sportif Saint-Laurent ainsi que sur le côté est de l'Aréna Raymond Bourque.



INVITATION ÉTS ET UQAM

COURSE DE CROSS-COUNTRY







09:30	Civil	Maitres/Seniors/Juniors/Juveniles/Cadets	5 km (2MB + 1PB)
10:15	Civil	Benjamins/Minimes	2 km (1MB)
10:45	Civil	Colibris	1 km (1PB)
11:00	Remise des récompenses – Volet civil (individuel et par équipe)		
12:15	Universitaire	Homme	6 km (3MB)
13:00	Universitaire	Femme	6 km (3MB)
13:30	Remise des récompenses – Volet universitaire (individuel et par équipe)		

Légende

 Premiers secours

 Inscription (tente rouge)

 Tentés universitaires

 Toilettes

 Stationnement

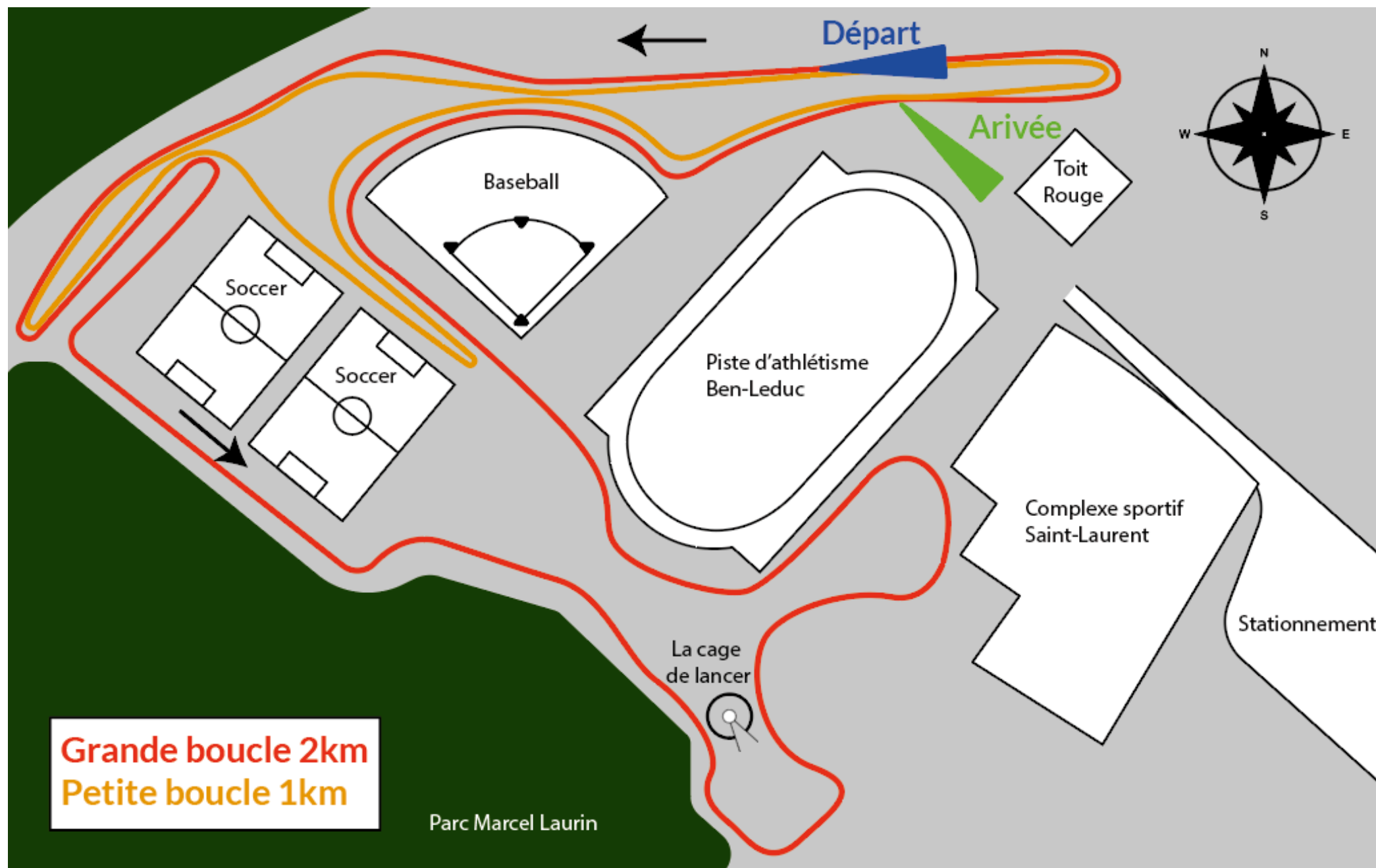
 Stationnement universitaire

En collaboration

 Saint-Laurent

 Montréal

PARCOURS



GENERAL INFORMATION

Date : Saturday, September 12, 2026

Schedule : 8:30 a.m. to 1:30 p.m

Location: Parc Marcel-Laurin, 2345 Thimens boulevard

Organization in charge : Club d'athlétisme Saint-Laurent Sélect, Piranhas de l'ÉTS, Citadins de l'UQAM

Meet director :

Thibault d'Heilly (thi.dheilly@gmail.com)

Sanction : Athlétisme Québec

Facilities & Equipment :

First aid : A.S.U.R.

Washrooms available on site

Timing : Finish Lynx

Note: The competition is open to CIVILIANS and SCHOOLS (no differentiated ranking). Upgrades are not permitted.

University Team Standings : University team standings shall be calculated in accordance with the provisions set out in the 2026-2027 Cross Country Sport-Specific Regulations.



REGISTRATION (and fees)

Registrations can be made directly **online** at www.avs-sport.com (available from mid-August) or **on site at least one hour before the race** the day of the event.

Online registration deadline: Wednesday, September 9, 11:59 pm

Categories	Distance	Before 9/09 11:59pm	On site
Vét.Sén.Jun	5km	25\$+tx	35\$+tx
Juvenile	5km	25\$+tx	35\$+tx
Cadet	5km	25\$+tx	35\$+tx
Benjamin	2km	20\$+tx	30\$+tx
Minime	2km	20\$+tx	30\$+tx
Colibri	1km	15\$+tx	25\$+tx
Universitaire	6km	250\$+tx/par équipe 50\$+tx/individuel	NA

Bib numbers can be picked up on the day of the event from 8:30 a.m. under the "Toit Rouge" building next to the Ben-Leduc track in Parc Marcel-Laurin.

University Division Fees:

Regular Season: \$250 per team

Individual Host Fee: \$50 per student-athlete

**University teams will be invoiced directly by the RSEQ.*



DEFINITION OF CATEGORIES

Year of birth	Categories	Ages
1971 and before	Vétéran 3	55 years old and before
1972 - 1981	Vétéran 2	45 - 54 years old
1982 - 1991	Vétéran 1	35 - 44 years old
1992 - 2006	Sénior	20 - 34 years old
2007 - 2008	Junior	18 - 19 years old
2009 - 2010	Juvenile	16 - 17 years old
2011 - 2012	Cadet	14 - 15 years old
2013 - 2014	Benjamin	12 - 13 years old
2015 - 2016	Minime	10 - 11 years old
2017 and after	Colibri	9 years old and under

TEAM

A **team** is composed of three athletes of the same sex, representing the same organization (club or school) and belonging to the same age category. The ranking is determined by adding the points corresponding to the finishing positions of the top three athletes from each team. The team with the lowest total score is declared the winner. In the event of a tie, the team whose athlete achieved the best individual placing will be ranked ahead. Veteran, Senior and Junior will be combined into one category for this award.

Example:

Club A - athlete A1 (2nd) / athlete A2 (5th) / athlete A3 (9th) cumulative points:

$$2+5+9 = 16$$

School B - athlete B1 (1st) / athlete B2 (3rd) / athlete B3 (20th) cumulative points:

$$1+3+20 = 24$$

Club A is first and School B is second.



EVENT SCHEDULE

Heure	Type	Catégories	Distance
09:30	Civil	Maîtres / Seniors / Juniors / Juvéniles / Cadets	5 km
10:15	Civil	Benjamins / Minimes	2 km
10:45	Civil	Colibris	1 km
11:00	Award Ceremony	Volet civil (individuel et par équipe)	
12:15	Universitaire	Homme	6km
13:00	Universitaire	Femme	6km
13:30	Award Ceremony	Volet universitaire (individuel et par équipe)	

MB=Medium Loop 2km / PB=Small Loop 1km (see Course)

Awards : The first 3 M and F and the first team of the categories associated with the distance will be rewarded (junior + senior + each age group veterans on the open). Rewards will be given at noon in front of the "Toit Rouge".

University Team Regulations: In both the men's and women's categories, each team shall be composed of a minimum of five (5) student-athletes. Institutions may enter an unlimited number of participants in regular season competitions.

Team uniforms worn by athletes representing an institution with at least five (5) competing players must share the same primary color on both the front and back of the jersey. Details may vary according to the year of manufacture; however, a consistent team visual identity must be maintained.

Furthermore, university teams are required to wear jerseys that are clearly distinct from those used by community or club teams.

ADDITIONAL DETAILS

Snack: a snack will be offered to all participants after their race.

Rules: athletes taking part in the competition do not need to be affiliated with the AQ. The competition is open to civilians and schoolchildren.

Course: the course surface is mainly grass. The blue section of the course has two short sections on asphalt. The organizers advise athletes to use running shoes, although spike shoes are also an option.

Podium: podiums will be held in front of the "Toit Rouge" right after the ending of the race.



Athletes failing to complete their distance before the start time of the following race will be given "DNF" status, to ensure that the competition is not delayed.

Volunteers will be present at intersections to ensure that participants respect the course.

Parking

Free parking is available in front of the Saint-Laurent Sports Complex and behind the Raymond Bourque Arena.

INVITATION ÉTS ET UQAM

COURSE DE CROSS-COUNTRY

Départ/Arrivée

09:30	Civil	Maîtres/Seniors/Juniors/Juveniles/Cadets	5 km (2MB + 1PB)
10:15	Civil	Benjamins/Minimes	2 km (1MB)
10:45	Civil	Colibris	1 km (1PB)
11:00 Remise des récompenses — Volet civil (individuel et par équipe)			
12:15	Universitaire	Homme	6 km (3MB)
13:00	Universitaire	Femme	6 km (3MB)
13:30 Remise des récompenses — Volet universitaire (individuel et par équipe)			

Légende

Premiers secours

Toiletes

Inscription (tente rouge)

Stationnement

Tentes universitaires

Stationnement universitaire

En collaboration

COURSE

