

17

COURSE



CHAPITRE 17 - COURSE

1. COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

- 1.1. Les équipes régionales comptent vingt-cinq (25) coureurs qui ont obtenu les temps de qualification prescrits au [Tableau 6.3](#) ci-dessous.

2. RÈGLES GÉNÉRALES

- 2.1. La compétition doit se dérouler conformément aux [règlements et statuts d'Athlétisme Canada](#), complétés par les directives administratives en vigueur pour le parcours choisi par le Bureau des sports des Forces armées canadiennes (BSFAC), et selon le [Manuel de référence des championnats des FAC](#).

3. SUSPENSIONS

- 3.1. Se reporter au [Chapitre 5 – Suspensions](#), pour les infractions qui peuvent s'appliquer à n'importe quel sport.

4. TYPE DE CHAMPIONNAT

- 4.1. Le championnat est composé de quatre (4) courses distinctes, comme il est indiqué au [paragraphe 5.1](#). Un membre des FAC ne peut participer qu'à la course pour laquelle il a soumis un temps de qualification. Un militaire qui a soumis un temps de qualification pour plus d'une (1) épreuve ne peut participer qu'à une (1) course du Championnat national de course des FAC.

5. ÉPREUVES

- 5.1. Le Championnat national de course des FAC comprend les épreuves suivantes :
 - a. marathon;
 - b. demi-marathon;
 - c. 10 km;
 - d. 5 km.

6. TEMPS DE QUALIFICATION

- 6.1. Les temps de qualification ci-dessous constituent les temps de qualification minimums qu'un coureur des FAC doit avoir obtenus dans les quatorze (14) mois précédant le jour de la course. Les coureurs des FAC doivent avoir obtenu un temps de qualification en participant à une course sur route en personne, à une course virtuelle ou à une course sanctionnée. Une course virtuelle ou sanctionnée doit correspondre à un circuit en boucle

(et non sur piste) ou à un parcours aller-retour. Le temps écoulé et le parcours d'un moniteur d'activités avec GPS doivent être fournis. Les preuves de temps (et les cartes si la course est en format virtuel) doivent être envoyées au coordonnateur des sports des PSP de votre base au plus tard à la date limite précisée dans les Instructions de ralliement du Championnat national de course des FAC.

- 6.2. Dans des circonstances atténuantes, comme un déploiement, un militaire peut ne pas avoir eu l'occasion de prendre part à une course dans les quatorze (14) mois prescrits. Dans pareils cas, il peut soumettre une demande de participation par écrit au GSFAC, par l'entremise du coordonnateur local des sports des PSP, avant la date limite précisée dans les Instructions de ralliement du Championnat national de course des FAC.

- 6.3. Tableau des temps de qualification :

Épreuve	Marathon		Demi-marathon		10 km		5 km	
Catégories d'âge	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
19 et moins	3:15:10	3:35:32	1:32:40	1:45:17	42:24	48:17	20:37	23:26
20-24	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:44:17	42:24	48:09	20:37	23:26
25-29	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:43:30	42:24	48:09	20:37	23:26
30-34	3:15:10	3:34:57	1:32:40	1:43:31	42:24	48:09	20:40	23:26
35-39	3:16:08	3:36:34	1:33:09	1:44:31	42:48	48:30	21:03	23:26
40-44	3:20:41	3:41:37	1:35:17	1:47:04	44:00	49:35	21:46	24:04
45-49	3:28:44	3:50:41	1:39:08	1:51:23	45:46	51:30	22:34	24:57
50-54	3:37:47	4:04:22	1:43:25	1:57:42	47:42	54:23	23:25	26:13
55 et plus	3:47:40	4:20:40	1:48:07	2:05:10	49:47	57:50	24:20	27:43

7. ÉQUIPEMENT

- 7.1. Tous les participants doivent porter l'équipement précisé dans le tableau ci-dessous.

OBLIGATOIRE	RECOMMANDÉ
Coureurs	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ maillot fourni par le Bureau des sports nationaux des FAC; ▪ dossard. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S.O.

8. PRÉVENTION DES BLUSSURES

- 8.1. Il est important que tous les membres de l'équipe, les entraîneurs, les officiels, les soigneurs et les organisateurs passent en revue les stratégies de prévention des blessures. Se reporter au [Chapitre 6](#) pour des renseignements supplémentaires concernant la prévention des blessures.

9. RÉCOMPENSES

- 9.1. Les coureurs qui terminent en première (1^{re}) et deuxième (2^e) positions, hommes et femmes, dans les épreuves du 5 km, 10 km, demi-marathon et marathon recevront une médaille. Toutes les récompenses sont basées sur le temps de la puce. Des médailles

d'or et d'argent sont remises dans chaque catégorie pour chaque distance (hommes et femmes), à condition que la catégorie compte un minimum de cinq (5) participants. S'il y a moins de cinq (5) participants dans une catégorie donnée pour n'importe quelle distance (hommes et femmes), seule une médaille d'or sera décernée (conformément au procès-verbal de la réunion nationale des GSR de 2006).

- 9.2. Dans le cadre de toutes les épreuves, les catégories d'âge des membres des FAC (hommes et femmes) se divisent comme suit aux fins de remise des prix des FAC :
 - a. « ouverte » (moins de 35 ans);
 - b. « maîtres » (de 35 à 47 ans);
 - c. « senior » (48 ans et plus).
- 9.3. La catégorie d'âge d'un coureur est fonction de son âge le jour du championnat.
- 9.4. Le Prix du meilleur athlète est remis au coureur et à la coureuse les plus rapides dont le pourcentage combiné âge-performance est le plus élevé selon le [2015 WMA Road age-grading calculator](#) (Calculateur de classement par âge WMA Road 2015).
- 9.5. Le Prix du défi des armées est décerné à l'armée gagnante de coureurs des FAC qui représente la Marine, l'Armée et la Force aérienne. Ce prix souligne le travail d'équipe dans un sport essentiellement individuel illustrant ainsi ce que signifie être membre des FAC. Il est remis à l'armée dont le pourcentage combiné âge-performance est le plus élevé selon le [2015 WMA Road age-grading calculator](#) (Calculateur de classement par âge WMA Road 2015).
- 9.6. Tout prix en argent remporté par un athlète qui participe au Championnat national de course des FAC doit être remis aux SBMFC conformément aux [ORFC : Volume III – Chapitre 208 Amendes, suppressions et déductions](#) (208.45 – Déductions pour le recouvrement d'un versement supplémentaire reçu dans l'exercice des fonctions).
- 9.7. Voici le tableau des récompenses :

Prix / Reconnaissance	Quantité	National	Régional
Médailles d'or	24	✓	S.O.
Médailles d'argent	24	✓	S.O.
Prix du défi des armées	1	✓	S.O.
Prix du meilleur athlète	2	✓	S.O.
Officiels	1	✓	S.O.
Soigneurs	2-3	✓	S.O.
Invités de marque/Présidents d'honneur	1	✓	S.O.