

## 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
- 1.2 La participation d'un coureur qui n'a pu se qualifier pour des raisons opérationnelles peut être envisagée avec l'approbation du GSR.

### 2. Règles générales

- 2.1 La compétition doit se dérouler conformément aux règlements et statuts d'Athlétisme Canada, qui sont complétés par les lignes directrices administratives de la Fin de semaine des courses d'Ottawa, 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 membre des FAC qui a soumis un temps de qualification pour plus d'une 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 :
  - 5.1.1 marathon;
  - 5.1.2 demi-marathon;
  - 5.1.3 10 km;
  - 5.1.4 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 sur un parcours reconnu lors d'une course sanctionnée tenue au plus dans les quatorze (14) mois précédant le jour de la course.
- 6.2 Les GSR doivent envoyer les preuves des temps obtenus au GCPS de l'unité hôte, avant la date limite précisée dans les Instructions générales.
- 6.3 Il arrive, dans certains cas, que le GCPS local fixe une autre date qui précède celle établie dans les Instructions générales.
- 6.4 Dans des circonstances atténuantes (comme un déploiement), un militaire qui n'a pas eu l'occasion de prendre part à une course dans les quatorze (14) mois prescrits peut soumettre une

demande de participation par écrit au GSFAC, par l'entremise du GSR, dans les délais prévus aux paragraphes 6.2 et 6.3 ci-dessus.

## 6.5 Tableau des temps de qualification

Distance	Marathon		Demi-marathon		10 km		5 km	
	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
<b>Catégories d'âge</b>								
<b>Moins de 19</b>	3:10:00	3:40:00	1:25:00	1:35:00	36:00	42:00	17:30	21:00
<b>20-24</b>	3:10:00	3:40:00	1:25:00	1:35:00	36:30	43:00	18:00	22:00
<b>25-29</b>	3:10:00	3:40:00	1:30:00	1:40:00	37:00	43:30	18:00	23:00
<b>30-34</b>	3:10:00	3:40:00	1:30:00	1:40:00	38:00	44:30	18:30	23:30
<b>35-39</b>	3:15:00	3:45:00	1:35:00	1:45:00	39:00	48:00	20:00	25:00
<b>40-44</b>	3:20:00	3:50:00	1:40:00	1:50:00	41:00	50:00	21:30	25:00
<b>45-49</b>	3:30:00	4:00:00	1:42:00	1:52:00	43:00	52:30	23:00	28:00
<b>50-54</b>	3:35:00	4:05:00	1:45:00	1:55:00	45:00	56:00	25:00	31:00
<b>55 et plus</b>	3:45:00	4:15:00	1:55:00	2:10:00	50:00	60:00	25:00	40:00

## 7. Équipement

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

OBLIGATOIRE	RECOMMANDÉ
<b>Coureurs</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>maillot fourni par le Bureau des sports nationaux;</li> <li>dossard.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aucun</li> </ul>

## 8. Prévention des blessures

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 liées à ce sport.

## 9. Récompenses

9.1 Les coureurs qui terminent en première et deuxième 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 FAC (hommes et femmes) établies par la course sanctionnée se divisent comme suit aux fins de remise des prix des FAC :

9.2.1 « ouverte » (moins de 40 ans);

9.2.2 « maîtres » (de 40 à 47 ans);

- 9.2.3 « senior » (48 ans et plus).
- 9.3 La catégorie d'âge d'un joueur est fonction de son âge le premier jour du championnat.
- 9.4 Le Prix du défi des armées est décerné à l'équipe 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 [WMA Road age-grading calculator 2015](#) (calcul comparatif selon l'âge et le genre du participant). Chaque équipe doit être composée comme suit :
- 9.4.1 quatre (4) coureurs faisant partie de la même armée;
- 9.4.2 un coureur représentant chacune des quatre (4) épreuves;
- 9.4.3 au moins une (1) coureuse (peu importe l'épreuve).
- 9.5 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).
- 9.6 Voici le tableau des récompenses :

Récompense	Quantité	Championnat national	Championnat régional
Médailles d'or (réf. paragraphes 9.1 et 9.2)	24	✓	S.O.
Médailles d'argent (réf. paragraphes 9.1 et 9.2)	24	✓	S.O.
Prix du défi des armées	1	✓	S.O.
Officiels	1	✓	S.O.
Soigneurs	3	✓	S.O.
Invités de marque/Présidents d'honneur	1	✓	S.O.