

Coupe Milpat



La Coupe Milpat est un classement tenu par le club Milpat pour que les membres puissent se comparer, indépendamment de leur âge et de leur sexe.

Le principe est d'attribuer des points pour chaque course virtuelle de 3 km et + faisant partie du [circuit des courses Milpat](#). La période pour compléter ces courses est du 1er mai au 31 octobre.

Il est aussi possible d'accumuler des points Milpat en réalisant des « Mardis Milpat le Yéti » entre le 6 mai et le 30 septembre. Cependant, il est **important** que votre parcours réalisé soit d'une distance fixe tel que prédéterminé ci-bas. Dans le cas contraire, seul votre participation du « Mardi Milpat le Yéti » y sera comptabilisée, aucun point Milpat ne sera cumulé pour la coupe.

Les points Milpat sont attribués en fonction du meilleur temps mondial pour un athlète de votre âge sur la même distance. Les tableaux de calculs sont ceux utilisés par le Masters Athletics. Ils s'appuient sur des travaux de recherches menées depuis de nombreuses années.

Un trophée sera remis à la première femme et au premier homme et des récompenses pour les 2^e et 3^e positions.

Les prix de la Coupe Milpat sont remis lors du brunch de fin d'année du club vers la mi-novembre.

Règles générales

- Le [classement](#) est réservé aux membres en règle pour l'année.
- Ce classement n'est pas rétroactif, c'est-à-dire que chaque membre commence à obtenir des points une fois son adhésion effectuée ou renouvelée.
- L'âge utilisé comme référence pour le calcul des points Milpat est celui au 31 décembre de l'année en cours.

- Les courses admises sont uniquement les [parcours virtuels](#) conçus par le club Milpat de l'année en cours.
- Le club se garde le droit d'ajouter de nouveaux parcours en cours d'année. Vous serez avisé via courriel le cas échéant.
- Les courses des « **Mardis Milpat le Yéti** » réalisées en virtuel sont les seules admissibles pour la coupe Milpat en dehors des parcours virtuels conçus par le club. **Elles doivent obligatoirement être réalisées les mardis et pour une distance de 5 km, 10 km, 15km ou 21km (demi-marathon).**
- Les courses en présentiel (courses officielles), de 5km et plus, réalisées un mardi sont admissible pour un mardi Milpat et pour la Coupe VO2max seulement. Elles ne sont pas admissibles pour la Coupe Milpat.
- Les résultats sont compilés par notre statisticien. Il est de la responsabilité de chaque coureur de faire parvenir son ou ses résultats en vous rendant sur le site Milpat.ca, et en cliquant sur [« Enregistrez votre course ici! »](#). Pour un mardi Milpat, choisir le formulaire « Course d'un mardi Milpat le Yéti ». Pour une course sur un de nos circuits, choisir le formulaire « Course sur un parcours Milpat ».
- Vous devrez fournir une preuve visuelle (affichant au minimum la date, le temps et la distance) de votre résultat lors de votre enregistrement de course.
- Seuls les 8 meilleurs résultats seront retenus pour le classement de la Coupe.
- Il faut aux minimums 5 courses pour être éligible à un trophée.
- Les classements sont divisés par sexe (même si la méthode de calcul des points tient déjà en compte le sexe pour comparer les performances).
- Le classement sera affiché dans la [page Classements](#) du site [Milpat.ca](#)

Comment calculer vos points Milpat

Les calculs sont faits par le statisticien du club. Cependant, pour votre information, il est possible de le trouver par vous-même en utilisant tout simplement l'outil appelé : [« Calculateur de classement »](#) disponible sur le site du club [Milpat.ca](#).

Notre calculateur utilise les facteurs du USATF MLDR de 2025 d'Alan Jones.

Prendre note que notre outil fonctionne pour la majorité des distances de courses standard ainsi que pour toutes nos courses virtuelles. Si vous désirez connaître le nombre de points Milpat pour une distance hors standard, veuillez utiliser l'outil original.

Voici le lien officiel : <http://howardgrubb.co.uk/athletics/mldrroad25.html>