



## Défi d'eau libre du Lac Delage

Québec

27 août 2023



## **Défi d'eau libre du Lac Delage 1ère Édition - Québec dimanche 27 août 2023**

**But :** Offrir un événement accessible à tous et à toutes, dans un endroit magnifique. Le lac Delage est reconnu pour une eau chaude et très tranquille. Cet événement permettra à tous les nageurs(ses) de s'initier à la natation en eau libre et permettra à ceux qui sont compétitifs de se mesurer à des nageurs(ses) de leur calibre.

**Durée de la compétition :** Dimanche 27 août 2023

**Lieu :** Manoir du Lac Delage, Lac Delage, Qc

**Format :** épreuves finales contre la montre

**Circuit :** 2 circuits fermés de forme triangulaire de 500m ou de 2km (voir annexe #1)

**Date limite d'inscription :** Mercredi 23 août 2023 avant minuit

**Sanction :** L'invitation est sanctionné par la fédération de natation du Québec

**Règlement :** Les règlements de natation Canada, de la fédération de Natation du Québec, ainsi que les règlements de sécurité en eau libre (FNQ) s'appliquent à tous les participants.

**Note :** La réglementation sera assouplie pour tenir compte de l'aspect récréatif de cette rencontre. (Donc si un nageur peut apporter sa bouée de nage, mais doit la faire approuver par un officiel leur de son accueil)

**Nombres d'épreuves :** Chaque nageur est limité à une épreuve individuelle et un relais.

**Inscription :** toutes les inscriptions sont faites en utilisant la plateforme MS1, tous les frais devront être acquittés, pour compléter l'inscription.

<https://www.ms1inscription.com/eaulibreduclacdelage2023>

- nageur du Québec, affilié à un club de la fédération de natation du Québec (FNQ), s'assurer d'avoir son numéro d'affiliation lors de l'inscription MS1
- nageur affilié à une autre province, s'assurer d'avoir son numéro d'affiliation lors de l'inscription MS1
- Nageur non affilié : devront payer les frais (10\$) d'affiliation par événement de la fédération de natation du Québec. Automatiquement chargé lors de l'inscription MS1

**Âge** : est déterminé par son âge le jours de la compétition (27 août 2023)

Épreuve	Âge admissible	Prix avant 16 août 2023	Prix du 17 au 23 août
<b>500m</b>	11-17 ans	30 \$	34,50 \$
	18 ans et +	40 \$	55,50 \$
<b>1 km</b>	11-17 ans	35 \$	40 \$
	18 ans et +	52 \$	58,70 \$
<b>2 km</b>	12-17 ans	45 \$	51 \$
	18 ans et +	62 \$	69,70 \$
<b>4 km</b>	14-17 ans	47,50 \$	53,25 \$
	18 ans et +	67 \$	75,20 \$
<b>6 km</b>	14-17 ans	50 \$	56,50 \$
	18 ans et +	72 \$	80,70 \$
<b>relais 4 x 500m</b>	4 participants de 11 à 99 ans	160 \$ par équipe	182 \$ par équipe
<b>relais famille 4 x 500 m</b>	2 adultes et 2 jeunes de 11 à 17 ans	120 \$ par équipe	138 \$ par équipe

\* tous les montants sont avant taxes

\*\* Ajouts des frais MS1 au panier final (environ 8% de la facture, voir charte frais d'inscription sur le site MS1)

\*\*\* Affiliation FNQ de 10 \$ au panier final (seulement si nageur non membre)

<b>Horaire préliminaire de la compétition</b>		
<b>8h00 à 10h30</b>	Accueil des Nageurs	Contrôle des inscriptions & marquage (Priorité selon départ 500m, 1km, 4km & 6km)
<b>8h30 à 9h30</b>	Période d'échauffement	Boucle de 500m
<b>9h40</b>	Réunion technique	500m, 1km, 4km & 6km
<b>10h00</b>	Départ du 1km	
<b>10h20</b>	Départ du 500m	
<b>10h30</b>	Départ du 6km	Temps limite 6km 144 minutes
<b>10H45</b>	départ du 4km	
<b>13h00 à 15h30</b>	Accueil des Nageurs	Contrôle des inscriptions & marquage (Priorité selon départ 2km)
<b>13h30 à 14h00</b>	Période d'échauffement	Boucle de 500m
<b>14h10</b>	Réunion technique	2km
<b>14h30</b>	Départ du 2km	
<b>15h10</b>	Réunion technique	Relais
<b>15h30</b>	Départ des relais	

\* Horaire sujet à des changements selon le nombre de participants

Les réunions techniques auront lieu sur le site de compétition à proximité de l'accès à l'eau. Tous les participants sont tenus d'y assister.

## Informations importantes

- Chaque nageur est responsable d'apporter couverture et vêtements chauds, selon la météo.
- il y aura un espace réservé aux athlètes pour laisser du matériel (surveillé par un bénévole). Le Marquage sera obligatoire pour y accéder.
- Une collation Zénit est prévue pour les nageurs à la fin de leur épreuve
- Un casque de bain sera fourni et devra être porté par les participants. (il faut le numéroter lors du marquage)
- Il est interdit d'obstruer un autre participant sous peine de disqualification.
- Un nageur qui se tient debout sur le fond pendant une course ne sera pas disqualifié mais il n'a pas le droit de marcher ni de sauter.
- Un nageur ne peut recevoir de support d'un objet fixe ou flottant.
- Un nageur qui abandonne la compétition devra se rapporter immédiatement à un sauveteur.
- Des juges de virages seront en poste à tous les virages (bouées).

### Combinaison Isothermique (wet suit)

Selon la température de l'eau (- de 16° obligatoire, + de 25° interdit)

## Sécurité

- Un service de sécurité et de premiers soins seront sur place : médecin, infirmières et sauveteurs certifiés.
- Pour des raisons de sécurité, un nageur pourrait nager avec sa bouée personnelle.
- Assurez-vous d'avoir les ongles des doigts de vos mains bien coupés, pour ne pas blesser les autres nageurs.
- Évitez de venir nager avec bijoux, montre ou bijoux associés aux "percing".

## Épreuve 6km

- Un quai de ravitaillement sera disponible à proximité du quai, au départ. Les participants seront autorisés à toucher au quai lors du ravitaillement.
- Après 2 heures, les juges arbitres auront la responsabilité d'évaluer la condition des nageurs qui n'ont pas terminé. Pour leur permettre ou non de poursuivre la course jusqu'à la durée maximale de **144 minutes (1h24)**.

## Récompenses

une récompense sera remise à chaque participant

1. un sac de café compliment de Barista (selon le choix fait lors de l'inscription)
2. une médaille en tire d'érable, avec un ruban commémoratif de l'événement

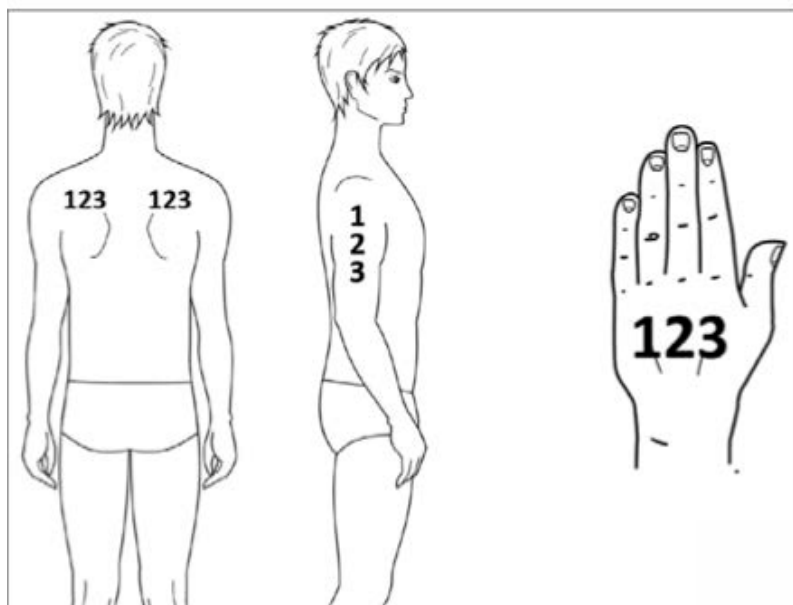
## Stationnement

Informations détaillées à venir

## Marquage

Vous identifier selon le numéro qui vous a été attribué à l'accueil. Aller voir un bénévole de marquage pour s'assurer qu'il n'y ait pas d'erreur. Les chiffres doivent être suffisamment gros et lisibles.

- de chaque côté sur les omoplates (horizontal)
- sur chaque bras (à la verticale) pas nécessaire si combinaison isothermique obligatoire
- sur chacune des mains
- de chaque côté sur le casque fourni pour l'événement



## Comité organisateur

téléphone : 418-476-0925  
e-mail : info@sportscapitale.com

Responsable événement  
Geoffroy Gosselin  
geoffroy@sportcapitale.com

Directeur de rencontre  
Daniel Leduc  
fam.leduc@videotron.ca

Responsable de la trésorerie  
Francis Bachand

Juges-arbitres :  
Guy Fagnan : Officiel FINA Eau Libre  
Marie Bonneau : officiel niveau 5 et officiel Eau Libre

## ANNEXE 1



— Présenté par —



# BARISTA

MICROTORRÉFACTEUR

— partenaire 2023 —

