



ÉVÉNEMENT : LA TRAVERSÉE DU LAC DES SABLES 2023

La traversée aura lieu au lac des Sables, le samedi, 8 juillet 2023 avec un choix de quatre distances –1, 3, 6 ou 9 km.

Nous vous convions à relever un défi à la hauteur de vos attentes.

Joignez-vous à nous, et inscrivez-vous dès maintenant.

Informations générales:

Date : Samedi le 8 juillet 2023

Lieu de la compétition :

Plage Major, Ste-Agathe-des-Monts, QC

1, chemin du Lac des Sables, Ste-Agathe-des-Monts, QC J8C 2Z7

Lieu d'accueil des participants et de leurs accompagnateurs :

Le Relais des sables de la plage Major

255, rue St-Venant; Ste-Agathe-des-Monts; J8C 2Z7;

Vous y accédez via le stationnement de la plage Major.

Adresse courriel : info@coupedeslaurentides.ca

Site internet : <https://www.coupedeslaurentides.com>

Facebook: Coupe de natation des Laurentides

L'événement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec (FNQ)

Organisation

- Organisateurs
 - Natalie Deschamps : 514-947-3616
 - Sébastien Messier : 514-754-3760
- Directeur de rencontre :
 - Nicolas Bussières : 418-540-6714 nicholas_bussieres@uqac.ca
- Responsables des opérations :
 - Natalie Deschamps & Sébastien Messier
- Responsables des inscriptions : Natalie Deschamps
- Inscriptions en ligne sur MS1 :
 - <https://ms1inscription.com/coupedeslaurentides.com/>
- Responsable des officiels :
 - Maria Stoica
- Juge-arbitre en chef :
 - Maria Stoica 514-292-1629 Maria.Stoica@umontreal.ca
- Responsable du parcours
 - Natalie Deschamps

Règlements

- Règlement de sécurité natation en eau libre de la Fédération de natation du Québec.
- [Règlement et directives Natation en eau libre Maitres-nageurs de Natation Canada](#)
- Règlements de Natation Canada.

Toutes les épreuves offertes suivent les règlements des épreuves récréatives du Guide Technique en eau libre 2022-2023 de la Fédération de natation du Québec.

Admissibilité

IMPORTANT : L'âge d'un nageur sera déterminé par son âge au 8 juillet.

- L'âge minimal pour participer aux épreuves de 3,6 et 9 km est de **14 ans**. Aucun âge maximal. Se référer aux temps maxima indiqués plus haut pour évaluer sa capacité à faire l'épreuve.
- L'âge minimal pour participer au 1 km est de 12ans.
- Les athlètes qui ne sont pas membres de clubs de natation fédérés devront se procurer une affiliation par événement lors de l'inscription.
- Récompense : nous aurons un cadeau de participation (casque de bain) pour chaque nageur présent.

Épreuves offertes :

- 9km : circuit final contre la montre dans un circuit de 3km, nagé en boucle 3 fois.
- 6km : circuit final contre la montre dans un circuit de 3km, nagé en boucle 2 fois.
- 3km : circuit final contre la montre dans un circuit de 3km, nagé en boucle 1 fois.
- 1km : circuit final contre la montre sur une petite boucle de 1km.

Catégories d'âge

Les classements finaux tiendront compte des catégories suivantes :

- Hommes et Femmes
- Catégories d'âges : 14 à 29ans, 30 à 49 ans et 50 ans et +
- Pour le 1km : 12 à 15 ans, 16 à 19ans, 20 à 29ans, 30 à 49ans, 50 ans et +

Un seul départ par distance est prévu, à moins que le juge arbitre en chef détermine que la sécurité n'est pas respectée.

Temps limite

Il y a une limite de temps pour compléter l'épreuve.

- 9km : 2 :30/100m; donc 3h45 au total
- 6km : 2 :30/100m; donc 2h30 au total
- 3km : 3 :00/100m; donc 1h30 au total
- 1km : 3 :00/100m; donc 30 minutes

Il est à la discrétion du directeur de rencontre de laisser les nageurs terminer l'épreuve ou non, pour des mesures de sécurité.

Frais de participation

- Jusqu'au 15 mai :
 - 1km : 45\$
 - 3km : 85\$
 - 6km : 105\$
 - 9km : 115\$
- Jusqu'au 6 juillet :
 - 1km : 65\$
 - 3km : 105\$
 - 6km : 125\$
 - 9km : 135\$
- Affiliation par événement : 10\$

**Les frais de participations ne sont pas remboursables*

Inscription

<https://ms1inscription.com/coupedeslaurentides.com/>

Les inscriptions en ligne seront possibles jusqu'au jeudi 6 juillet 2023 inclusivement ou lorsque la capacité maximum de nageurs sera atteinte. Aucune inscription sur place.

Parcours :

- Le départ se fera debout, de la plage, sous l'arche. Vous porterez votre puce à la cheville. La fin de la course se fera au même endroit, vous devrez donc terminer votre épreuve avec une petite

course de 20m...pas toujours évident, nous en convenons mais tellement stimulant comme fin de course!

- Nous aurons un "ponton-Gatorade" à la ligne du 1,5 km. Nous aurons aussi une "planche à pagaie-Gatorade" à la ligne de 3km pour les nageurs qui feront le 6 ou le 9 km.
- Cette année, le parcours longera simplement une ligne de 1,5km de bouées. Vous aurez donc une bouée sur votre gauche à environ tous les 100m. Plus facile de nager en ligne droite ainsi. Les kayakistes se tiendront de part et d'autre du parcours afin de vous porter assistance si nécessaire. La patrouille nautique de la ville de Ste-Agathe aura son bateau motorisé, ainsi que la Régie Incendie des Monts. Votre sécurité sera donc assurée.
- Les nageurs du 3km nageront une fois la boucle de 3km, ceux du 6km la nageront 2 fois, et ceux du 9km, 3 fois évidemment.
- Les nageurs inscrits au 1km, feront un virage, bien identifié, à la bouée de 500m pour revenir sur leur pas.

Vous pouvez visualiser le parcours sur notre site web :

<https://coupedeslaurentides.com/parcours/>

Déroulement le 8 juillet 2023 – Le Relais de la plage Major

6h30 : Ouverture du bureau d'accueil pour les bénévoles & participants

7h15 : Information pour les bénévoles

8h15 : Réunion technique (sur la plage) : athlètes du 9 km

8h30 : Départ du 9km

9h00 : Réunion technique (sur la plage) : athlètes du 1km coupe

9h15 : Départ du 1km

9h45 : Réunion technique (sur la plage) : athlètes du 6km

10h00 : Départ du 6km

10h15 : Réunion technique (sur la plage) : athlètes du 3km

10h30 : Départ du 3km

Après votre course, veuillez :

- Rappporter votre puce à l'accueil
- Aller récupérer votre lunch gratuit
- Aller récupérer vos effets personnels

Notes techniques en vue de votre épreuve :

- Chaque nageur portera une puce au poignet pour le chronométrage électronique.
- Marquage : sur casque de bain (fourni), omoplates et épaules (si pas de wetsuit), et dos de la main (si wetsuit)

- Chaque nageur devra avoir les ongles de mains et de pieds assez court avant de prendre le départ.
- Les bijoux ne seront pas acceptés.
- Les montres intelligentes de dimension acceptable seront permises.
- Responsabilité des puces : à la fin de la course, c'est de la responsabilité du nageur de remettre sa puce. Si la puce est perdue, le nageur devra rembourser les frais de la puce.
- Tous les départs se donneront sur la plage Major; (du côté droit)
- Un casque de bain numéroté sera fourni et devra être porté par chaque nageur.
- Nous aurons un point de « restauration Gatorade » sur la boucle sur la ligne de 1,5 km et en fin de boucle sur la ligne de 3km.
- Aucun réchauffement dans l'eau n'est prévu. Si les nageurs le désirent, ils pourront utiliser des élastiques ou même une corde à danser.
- Wetsuit/Combinaison isothermique :
 - Le port de la combinaison isothermique sera obligatoire si la température de l'eau est entre 16,0 C et 18,0 C et
 - Optionnelle si la température de l'eau est au-dessus de 18,0 C.
 - Interdite si la température de l'eau est de 25,0 C et plus

Règles de sécurité

- Il est interdit d'obstruer un autre nageur. Les nageurs doivent se tenir à l'écart des autres nageurs.
- 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 (à l'exception du départ).
- Un nageur qui abandonne la compétition devra se rapporter immédiatement à un sauveteur/kayakiste/bénévole.
- Chaque nageur est responsable d'apporter ses vêtements chauds, couvertures etc...
- Un juge de virages sera en poste à tous les virages (bouées) pour toutes les épreuves.
- Un service de sécurité (patrouille nautique de la ville), la SQ et de premiers soins (sauveteurs) seront sur place.
- Il y aura une infirmière sur place

Informatique

Système de Chronométrage électronique : Puce électronique de Sportchrono

Résultats

Les résultats seront disponibles sur <https://resultats.sportchrono.com/evenements> immédiatement après les épreuves.

Récompenses

Il y aura un prix pour les 3 gagnants de chaque épreuve.

Aucune remise de médaille officielle.