

le 2 juillet 2023

CHAMPIONNAT QUÉBÉCOIS D'EAU LIBRE



LIEU —
Lac de l'île Notre-Dame
[Pavillon des activités nautiques]
1 Circuit Gilles Villeneuve, MTI, QC.
H3C 1A8, Stationnement PS

**FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC**

CAHIER DE L'ATHLÈTE

HORAIRE DES DÉPARTS 2023

Accueil et marquage : 6h45		
Ouverture de la zone d'échauffement : 7h00		
Épreuves	H	F
10km	8h30	8h30
5km 18 ans et +	8h35	8h35
5km 14-17 ans	8h45*	8h50*
Pause	11h45-12h45	
2km	13h00	13h10
1km	13h50	13h50
3km (maîtres seulement)	14h25	14h25
Relais 3x500m	15h10	15h10

Il pourrait y avoir des délais

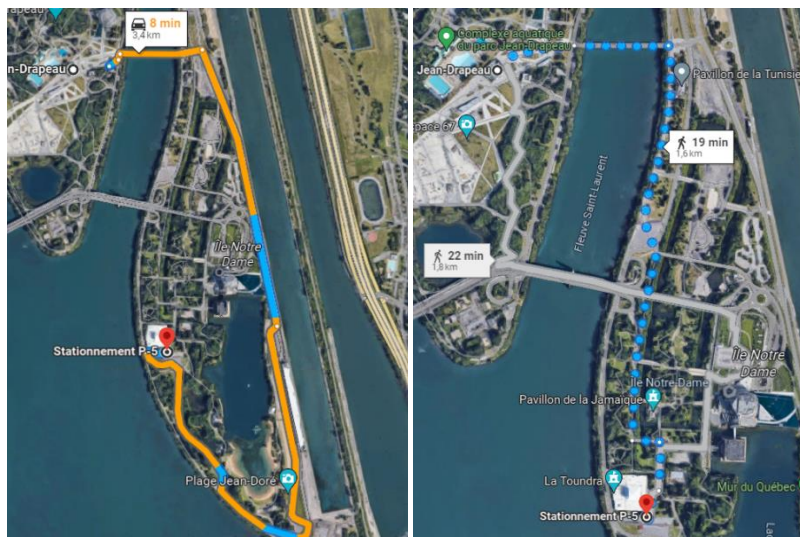
ACCESSIBILITÉ AU SITE DE COMPÉTITION

Le site de compétition sera localisé dans le Jardin des Floralies sur l'île Notre-Dame. Le bâtiment adjacent est le pavillon Toundra localisé au 1, circuit Gilles-Villeneuve.

Transport collectif ou actif (fortement recommandé)

La station de métro la plus proche est la station « Parc Jean-Drapeau » sur la ligne jaune.

- La navette 768 fera le trajet entre la station et le site de compétition toutes les 20 minutes.
 - o En fonction dès 6h30
 - o Prévoir 8 minutes
- Une station Bixi est disponible à la sortie de la station ainsi qu'à l'entrée du site de compétition
 - o Prévoir 5 minutes
 - o Aucune garantie d'avoir un vélo ou une place disponible
- La distance à la marche entre la station et le site de compétition est de 1,6 km. Prévoir 20 minutes.



Transport en automobile

Pour les visiteurs en auto :

- Stationnement au P15 : disponible toute la journée et service de navette qui débute à 6h30
- Stationnement P5 : disponible avant 7h.
- Stationnement P9 ou P10 : disponible et service de navette qui débute à 6h30

* suivre les **traits bleus** sur le plan de mobilité

Le stationnement payant le plus près est le P5 et sera disponible aux premiers arrivants. Les places sont limitées.

L'option suivante est le stationnement P15, qui se trouve près de La Ronde, une navette sera alors disponible pour se rendre au site de compétition. Il faudra prévoir un bon 10-15 minutes entre le stationnement et le site de compétition.

Pour les athlètes arrivant de partout au Québec, il est recommandé d'utiliser le stationnement d'une station de métro à l'extérieur du parc Jean Drapeau et de faire le trajet en transport collectif (i.e., Station Longueuil – Université de Sherbrooke)



DÉROULEMENT D'AVANT COURSE

Accueil

Tous les participants devront obligatoirement s'enregistrer. Lors de l'enregistrement, ils devront se faire marquer et récupérer leurs puces et leur casque propres à l'épreuve à laquelle ils participent.

Dans l'éventualité où un athlète participera à plus d'une épreuve, cet athlète devra s'enregistrer à nouveau pour la deuxième épreuve et récupérer les puces et le casque propre à cette épreuve.

Veuillez respecter la priorité d'enregistrement des épreuves :

6h45 à 8h15 : Priorité aux athlètes du 5km et du 10km

8h30 à 12h30 : Priorité aux athlètes du 1km et du 2km

À partir de 12h30 : Ouvert à tous, sans priorités

Marquage et vérifications

Lors du marquage, les participants ne doivent pas avoir mis de graisse ni de lotion solaire avant. Les ongles de doigts et d'orteils seront vérifiés. Des coupe-ongles seront disponibles pour tailler les ongles trop longs.

Il faudra s'assurer de ne pas porter de bijoux ni de montres. Retirer les piercings, si possible.

Les maillots de compétitions devront être vérifiés pour des fins de conformité.

Pour plus de détails sur les combinaisons isothermiques, se référer à la section « combinaisons isothermiques » plus bas dans ce document.

Échauffement

Les athlètes pourront s'échauffer dans la zone d'échauffement en tout temps durant la journée. Une marche de quelques minutes les mènera à un couloir d'eau libre sous surveillance des sauveteurs du Parc Jean Drapeau.

Pour accéder à la zone d'échauffement, il faudra présenter la carte d'accès du nageur ou de l'entraîneur.

Réunion d'avant course

Tous les athlètes et les entraîneurs doivent obligatoirement participer à la réunion d'avant course de leur épreuve qui aura lieu **20 à 25 minutes avant leur départ**. La réunion se tiendra près de la tente des officiels et le départ sera donné peu après la fin. Les athlètes doivent être prêts à prendre le départ avec casques et lunettes avant le début de la réunion.

Tentes et nourriture

Nous encourageons les clubs à apporter leurs tentes pour s'installer dans la zone des nageurs.





Veillez prévoir un lunch pour l'heure du dîner. Un rafraîchissement et une collation seront distribués aux nageurs et nageuses ayant complété leur épreuve seulement. Un dîner et des collations seront également disponibles pour les entraîneurs et les bénévoles.

Des tentes pour se changer seront fournies sur place, gracieuseté *All Tides*.

DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

Parcours

Les épreuves individuelles seront nagées dans un parcours fermé de 1000m. Chaque tour consistera de 1km dans le sens horaire. L'épreuve de relais sera nagée dans un parcours fermé de 500m, également dans le sens horaire.

Départ

Avant le départ de leur épreuve, tous les participants seront placés en ordre, puis nommés et appelés à se rendre à l'eau. La prise de présence peut prendre plusieurs minutes, alors il est important d'être prêt lorsque celle-ci commence. Les participants sont ensuite invités à se rendre au fur et à mesure à la corde de départ dans l'eau.

Lorsque tous les participants seront à l'eau, un signal de départ sera donné et les participants pourront commencer à nager vers la bouée #1.

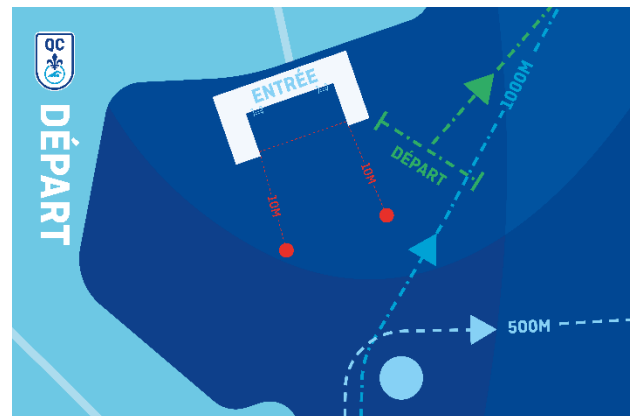
Voici un exemple du déroulement d'un départ en eau libre

- 25 minutes avant départ : début de la réunion d'avant course
- 15 minutes avant le départ : rassemblement et prise de présence
- 5 minutes avant le départ : tous les participants sont à l'eau et attendent le signal du départ.

Casques

Il est obligatoire de prendre le départ avec le casque de l'épreuve.

Il est fortement recommandé aux participants de garder leur casque tout au long de l'épreuve pour des raisons de sécurité.

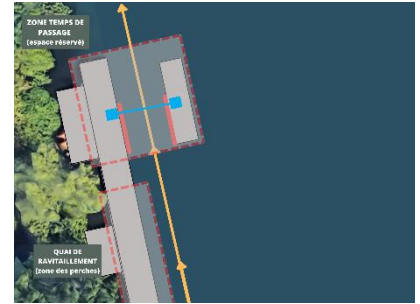


Système électronique

Tous les athlètes devront porter une puce électronique à chaque poignet pour l'enregistrement des temps de passage et de fin de course par le système tout au long de la course. Il est de la responsabilité des athlètes de bien sécuriser leurs bracelets à puces. Si une puce est perdue, il est impératif que le participant touche la plaque avec la main portant la puce électronique.

Tous les athlètes doivent également passer dans la zone de temps de passage entre les deux quais.

- Si les deux puces sont perdues, l'athlète n'aura pas de temps final et sera disqualifié,
- Des frais de 35\$ par puce perdue seront facturés.



Ravitaillement

Une plateforme de ravitaillement sera disponible sur le parcours. Elle sera séparée en deux sections;

- Zone des perches
- Zone des verres

Dans la zone des perches, les ravitailleurs attirés aux participants pourront ravitailler leur athlète à l'aide d'une perche sécuritaire qui devra respecter la longueur maximale de 5m comme stipulé dans le règlement III.5.16 et celle-ci devra être inspectée par le commis de course lors de l'enregistrement.

- Un ravitailleur sera limité à 2 participants.

Dans la zone des verres, des bénévoles seront sur place et pourront distribuer des breuvages aux participants qui s'arrêtent et le demandent.

- Les participants ne doivent pas toucher au quai.
- Les participants ne doivent pas toucher au ravitailleur.
- Les participants ne doivent pas se propulser du quai.

Les breuvages devront être servis aux participants dans des verres biodégradables qui seront fournis sur place.

À noter que la directrice de rencontre se réserve le droit de limiter le nombre de ravitailleurs sur le quai de ravitaillement le jour de la compétition.

Entraîneurs

Les entraîneurs auront accès au quai en face du Pavillon des Activités Nautiques. De là, ils pourront voir leurs athlètes de près lors de la fin de chaque tour. Ils peuvent également accéder aux zones des spectateurs, mais sans priorité de position. Pour l'arrivée, il faudra prévoir une petite marche rapide pour voir leurs athlètes toucher la plaque d'arrivée.





Spectateurs

Les spectateurs auront accès à différentes zones le long du parcours afin d'encourager leurs athlètes. Il est important de respecter ces zones et de ne pas s'entasser trop près de l'eau. Il est interdit d'aller dans l'eau pour se rapprocher du parcours.

Relais

Seul le dernier relayeur de chaque équipe portera les puces électroniques. Chaque relayeur devra toucher la plaque d'arrivée. Le prochain relayeur doit attendre que le nageur précédent ait touché la plaque avant de quitter la zone de départ. Le temps final sera arrêté lorsque le dernier relayeur touchera la plaque d'arrivée.

FIN DES ÉPREUVES

Arrivée

Il est obligatoire de toucher la plaque pour terminer l'épreuve. Un athlète ne touchant pas la plaque sera disqualifié et son temps ne sera pas arrêté avant qu'il ne touche la plaque.

Lorsque les athlètes terminent, il est demandé de libérer la place pour que les prochains puissent toucher la plaque sans être obstrués.

Collation

Tous les athlètes auront une petite collation à leur arrivée. Des barres tendres, des fruits, de la boisson sportive et de l'eau seront disponibles.

Temps limites et abandon

Un athlète qui abandonne durant son épreuve devra se rapporter immédiatement à un sauveteur et informer la direction de la course.

Les participants auront une durée maximale pour terminer l'épreuve :

- 1 km : 30 minutes
- 2 km : 45 minutes
- 3 km : 1h15
- 5 km : 1h45
- 10 km : 3h20

Après ce temps, il revient à la discrétion du directeur de rencontre de permettre à l'athlète de compléter l'épreuve ou de sortir de l'eau pour ne pas nuire aux épreuves suivantes.

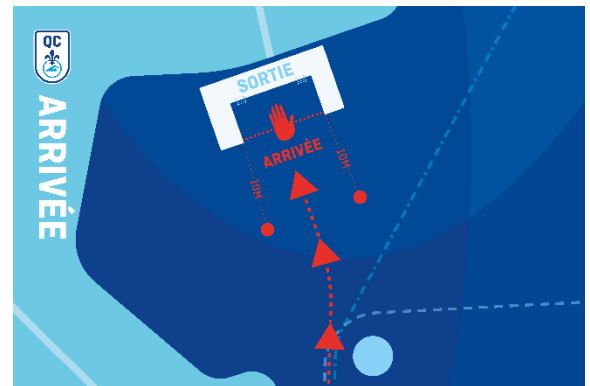
Résultats et remise des médailles

Les résultats sortiront immédiatement après l'arrivée des athlètes sur le site des résultats :

<https://www.athlinks.com/event/379615/results/Event/1054522/Results>

Il faudra attendre 30 minutes avant de confirmer les podiums.

Les cérémonies de remise des médailles auront lieu aux heures indiquées dans l'horaire. Pour recevoir sa médaille, un athlète doit être présent. Si l'athlète n'est pas présent, quelqu'un peut la prendre pour lui, mais aucune récompense ne sera envoyée par la poste.





INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Conditions météorologiques

Prédictions (au 26 juin 2023)

- *Température : 25,0°C, nuageux, avec averses*
- *Température de l'eau : 20,5°C (normes de la saison)*

Nous publierons les prédictions météorologiques et la température actuelle de l'eau dans la semaine menant à l'événement : <https://fnq.ca/evenement/championnat-quebecois-deau-libre-2023/>

Combinaisons isothermiques

- Le port d'une combinaison isothermique approuvée par World Aquatics est obligatoire lorsque la température de l'eau est en dessous de 18,0°C et interdit pour une température de 18,0°C et plus
- Pour l'épreuve de 3km chez les Maîtres, le port d'une combinaison isothermique sera autorisé pour une température de l'eau en dessous de 25,0°C et interdit pour une température de 25,0°C et plus

Durant le championnat québécois ARENA en piscine du 28 au 1er juillet, notre partenaire ALL TIDES sera présent avec des maillots de compétition d'eau libre et des combinaisons isothermiques à vendre.

Si vous désirez louer une combinaison isothermique au cas où la température de l'eau serait sous les 18°C le jour de la compétition, vous avez la possibilité de contacter des magasins spécialisés en avance pour en réserver un (une recherche Google sera de mise pour trouver un magasin près de chez vous).

Il est important de s'assurer que la combinaison isothermique louée respecte les règles de World Aquatics;

- 1) Couvre le torse, le dos, les épaules et les genoux. Elle ne dépasse pas les poignets, les chevilles ou le cou.
- 2) Elle est faite en un seul morceau.
- 3) Elle est composée de matériel ayant des propriétés d'insolation thermique (Néoprène ou polyuréthane).
- 4) Elle est de 3mm à 5mm d'épaisseur (possibilité d'être plus mince à certains endroits, mais pas partout).

Pour faciliter le tout, vous pouvez chercher des combinaisons qui sont déjà approuvées par la WORLD AQUATICS (<https://approved.swimwear.fina.org/>)

Service de massothérapie

- Un service de massothérapie sur place sera accessible. Trois massothérapeutes offriront 20 minutes de massage pour 20\$

LOCALISATION DU SITE DE COMPÉTITION



Entrée du site de compétition

