

**30 JUIN  
2024**

富嶽三十六景 神奈川沖 浪裏  
以舟江萬一景

**CHAMPIONNAT  
QUÉBÉCOIS  
D'EAU LIBRE**

**BASSIN OLYMPIQUE  
PARC JEAN-DRAPEAU**  
(140 ch. du Chenal le Moyne  
Montréal, Québec H3C 6J6 Canada)

150 ans  
Parc  
Jean-Drapeau

**LIEU**

Bassin olympique – Parc Jean  
Drapeau  
140 Ch du Chenal le Moyne,  
Montréal, H3C 6J6

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION**

25 juin 2024, 23h59

**COMITÉ ORGANISATEUR**

Directrice de rencontre  
Sylvie Potvin,  
[sylviepotvin20@gmail.com](mailto:sylviepotvin20@gmail.com)

Responsable des inscriptions et  
des officiel(le)s : Carole Thomas  
[carole\\_thomas56@hotmail.com](mailto:carole_thomas56@hotmail.com)

Responsable du parcours  
Stéphane Gagné  
[stephane\\_gagne@hotmail.com](mailto:stephane_gagne@hotmail.com)

Lien d'inscription des  
officiel(le)s

[CLIQUEZ ICI-INSCRIPTION  
OFFICIEL\(LE\)S](#)

# INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

## RÈGLEMENTS

- o Le Championnat québécois d'eau libre est sanctionné et organisé par la Fédération de natation du Québec.
- o Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en eau libre et le Guide technique.

## ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

- o Chaque club participant aux épreuves compétitives devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.
- o Conformément au Règlement de sécurité en eau libre : afin qu'un club québécois puisse participer aux épreuves compétitives du Championnat québécois en eau libre, l'entraîneur-chef doit avoir obtenu le statut « certifié » d'une des formations suivantes avant le début de la compétition :
  - [Natation 201 – Entraîneur groupe d'âge](#)
  - [Natation 301 – Entraîneur senior](#)

*Mesure d'exception : Cette règle ne s'applique pas dans le cas où l'entraîneur-chef est dans sa première année dans un rôle d'entraîneur-chef. Elle ne s'applique pas également pour la participation aux épreuves maîtres et découverte.*

## ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

- o Les athlètes doivent être inscrits conformément comme membre dans une catégorie compétitive à la Fédération de natation du Québec (ex : un athlète ayant le statut « confirmer compte » n'est pas un athlète inscrit conformément) dans la base de données de Natation Canada).
- o Les athlètes de l'extérieur du Québec doivent être inscrits compétitifs auprès de leur propre fédération de natation.
- o Les athlètes affiliés avec le statut « sans-attache » à la suite d'une procédure de transfert pourront compétitionner avec le club vers lequel ils sont en attente de transfert. Toutefois, ils ne pourront remporter aucun point pour un club.
- o Les paranageurs sont autorisés à participer. Il est de leur responsabilités d'aviser le comité organisateur et la juge-arbitre en chef de leur situation en leur fournissant leur classe sportive. Cependant, aucun classement supplémentaire ne sera fait.
- o Les athlètes qui ne sont pas membres de la fédération de natation du Québec ou d'une autre association provinciale de natation devront se procurer une affiliation par événement lors de l'inscription.
  - Leur pointage au classement des épreuves de championnat ne pourra pas compter pour aucun club.

# CRITÈRES DE QUALIFICATION

## ÉPREUVES ET CATÉGORIES D'ÂGE

### ÉPREUVES GROUPES D'ÂGE

- o Les groupes d'âges de chacun des genres pour les épreuves sont :
  - 1km : **11 ans**, 12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans et 18 ans et +
  - 2km : **12-13 ans**, 14-15 ans, 16-17 ans et 18 ans et +
  - 5km : **14-15 ans**, **16-17 ans** et 18 ans et +
  - 10km : **Ouvert**

*\*Les épreuves de championnat québécois sont en **gras***

*\*L'âge minimale pour participer au 10km est 14 ans*

- o L'âge d'un athlète est déterminé selon son âge au premier jour de la compétition.

### ÉPREUVE MAITRES

- o Les groupes d'âges pour l'épreuve des maitres par genre sont :
  - 3km : 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, et ainsi de suite par incrément de 5 ans.
- o La catégorie d'âge du maitre sera établie selon son âge au premier jour de la compétition.

### ÉPREUVES DÉCOUVERTE

- o 300m : 8 ans et +

## NOMBRE D'ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

- o Chaque participant peut s'inscrire à une (1) épreuve individuelle.

CHAMPIONNAT QUÉBÉCOIS  
EAU LIBRE

# FORMAT DE LA COMPÉTITION

## PARCOURS

- o Les épreuves individuelles de 5km et 10km se nageront sur une boucle de 1,66 km et ceux de 1km, 2km et 3km sur une boucle de 1km.
- o Une plateforme de ravitaillement adjacente au parcours sera disponible pour les participants du 10 km, mais également pour ceux du 3 km et du 5 km qui le désirent.
- o L'épreuve découverte partira du quai de départ et se terminera dans le corridor de la fin de parcours (300m).

## DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- o Toutes les épreuves se nageront hommes en premier, suivi des femmes. Dans certains cas, selon le nombre d'inscriptions, l'épreuve pourrait se nager mixte.

## HORAIRE ET PROGRAMME

Dimanche 30 juin 2024		
Accueil et marquage : 6h45 Ouverture de la zone d'échauffement : 7h00		
Épreuves	H	F
10km	8h15	8h17
5km	8h25	8h27
3km (maitres seulement)	11h00	11h05
Pause	12h30-13h25	
2km	13h30	13h35
1km	14h30	14h35
Découverte (250m)	15h15	15h30

## RÉUNION D'AVANT COURSE

- o Une réunion obligatoire aura lieu 25 minutes avant chaque épreuve. Les athlètes et entraîneurs doivent y assister.

## PAUSES

- o Une pause aura lieu sur l'heure du dîner, alors prévoir un lunch.
- o En cas de besoin, le comité organisateur se réserve la possibilité d'insérer des pauses.

## MARQUAGE ET VÉRIFICATION D'AVANT-COURSE

- o Avant le départ, les athlètes devront obligatoirement
  - Se faire marquer leurs numéros;
  - Faire vérifier la longueur de leurs ongles
  - Enlever tous leurs bijoux
  - Faire approuver leur maillot ou leur combinaison isothermique.
  - Récupérer leur casque de bain et les puces électroniques.

## ÉQUIPEMENT INTERDIT

- o Le port d'équipement électronique sera interdit (montre intelligente, lunettes intelligentes, écouteurs...). Seules les puces électroniques fournies seront acceptées.

## COMBINAISON ISOTHERMIQUE

- o Le port d'une combinaison isothermique approuvée par la World Aquatics est obligatoire pour une température en dessous de 17,99°C et interdit pour une température de 18,0°C et plus
- o Pour les maîtres, le port d'une combinaison isothermique approuvée par la World Aquatics est permis pour une température entre 18,0°C et 24,99°C et interdit pour une température de 25,00°C et plus.

## CASQUES DE BAIN

- o Un casque de bain sera fourni et devra être porté par les participants au moment du départ.

## SYSTÈME DE CHRONOMÉTRAGE ÉLECTRONIQUE

- Tous les participants devront porter les puces électroniques, remises lors de l'accueil. Les puces devront être portées sur le poignet et serviront lors des passages de temps intermédiaires et lors de l'arrivée. Le participant est responsable de terminer l'épreuve avec les puces pour être admissible au classement final.
- Il est impératif que le participant touche la plaque avec une des mains portant la puce électronique.
- Le système de chronométrage électronique utilisé sera fourni par MS1.

## TEMPS LIMITE

- o 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 : 3h00

## RAVITAILLEMENT

- o Une plateforme de ravitaillement sera disponible sur le parcours. Elle sera séparée en deux sections;
  - Zone des perches
  - Zone des verres
- o 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 tel que 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.

CHAMPIONNAT QUÉBÉCOIS  
EAU LIBRE

- o Dans la zone des verres, des bénévoles seront sur place et pourront distribuer des breuvages aux participants qui s'arrêtent et le demande.
  - Les participants ne pourront pas toucher au quai.
  - Les participants ne pourront pas toucher au ravitailleur.
- o Les breuvages devront être servis aux participants dans des verres biodégradables qui seront fournis sur place.

#### AUTRES INFORMATIONS

- o Un nageur qui abandonne la compétition devra se rapporter immédiatement à un sauveteur.
- o L'athlète est responsable de terminer la course avec ses puces électroniques. S'il ne remet pas ses puces, ou s'il les perd, il devra payer un montant de 35.00\$.
- o Un service de premiers soins sera sur place.
- o Chaque nageur est responsable d'apporter couverture et vêtements chauds, si nécessaire.
- o Une collation est prévue pour les participant(e)s à la fin de leur épreuve.
- o Il y aura un déjeuner, du café, un lunch et des collations sur le site la compétition pour les bénévoles et les entraîneurs.

#### PARCOURS :



# RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

## RÉSULTATS

- o Les résultats seront disponibles sur place, dans un temps raisonnable après la fin de l'épreuve.
- o Les résultats finaux seront disponibles sur le site de la FNQ, ainsi que sur le site de MS1 après la compétition.
- o Des classements pour toutes les catégories d'âge mentionnées seront publiés sur le site de la FNQ : <https://fnq.ca/evenement/championnat-quebecois-deau-libre/>

## POINTAGE DES ÉPREUVES DE CHAMPIONNAT

	Classement															
	1 <sup>er</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	9 <sup>e</sup>	10 <sup>e</sup>	11 <sup>e</sup>	12 <sup>e</sup>	13 <sup>e</sup>	14 <sup>e</sup>	15 <sup>e</sup>	16 <sup>e</sup> +
10 km	40	32	26	19	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3
5 km	35	29	24	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
2 km	35	29	24	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
1 km	35	29	24	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

*Il n'y aura pas de pointage spécifique pour les maîtres*

## CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

- o Les 3 premiers athlètes de chaque catégorie d'âge recevront une médaille (or-argent- bronze).
- o Les athlètes hors-province qui se classent parmi les 3 premiers d'une épreuve recevront une médaille commémorative.
- o Les 3 premiers athlètes maîtres de chaque genre recevront une médaille (or-argent- bronze). Tous les autres participants maîtres (3km) recevront une médaille commémorative.
- o Tous les participants de l'épreuve 'découverte' recevront une médaille commémorative.
- o Le meilleur club québécois sera récompensé d'une bannière du Meilleur pointage, calculé en additionnant tous les points obtenus dans les épreuves individuelles de championnat (1km chez les 11 ans, 2km chez les 12-13 ans, 5km chez les 14-15 ans et les 16-17 ans et 10km ouvert)

## CÉRÉMONIES PROTOCOLAIRES ET REMISES DE LA BANNIÈRE

- o Les médailles seront remises au podium, lors des remises des médailles prévues à l'horaire.
  - 3km, 5km et 10km : 12h30
  - 1 et 2 km : 14h30
- o La bannière de l'équipe ayant le meilleur pointage sera remise à l'équipe gagnante dès que les résultats seront disponibles.

*Important : Les nageurs médaillés doivent être présents lors de leur cérémonie protocolaire afin de recevoir leur récompense; sans quoi la récompense ne sera pas octroyée ni acheminée ultérieurement.*

# PROCÉDURE D'INSCRIPTION

## INSCRIPTION

- L'inscription de tous les participants devra être fait sur la plateforme de *MS1 Incriptions* : <https://www.ms1inscription.com/championnatquebecoiseaulibre24>
- Il est de la responsabilité du déposant de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.
- Le numéro d'affiliation est nécessaire à l'inscription.
- Les inscriptions peuvent se faire individuellement ou en groupe, en ajoutant les participant(e)s au fur et à mesure.
- Les participants non-membres peuvent s'inscrire sur la même plateforme et se procurer une affiliation par événement.

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- 25 juin 2024 à 23h59

## FRAIS D'INSCRIPTION

Épreuve	Frais d'inscription
1km et 2 km	45.99\$ (tx incluses)
3km et 5km	57.49\$(tx incluses)
10 km	68.99\$(tx incluses)

### Pour l'épreuve découverte

- 23.00\$ (tx incluses)

13,50\$ pour les frais d'affiliation par événement (valide pour les non-membres seulement)

\*Des frais de services MS1 sur chacune des transactions seront applicables.

## CHANGEMENTS AUX INSCRIPTIONS

- Après l'inscription : les changements peuvent être fait en ligne dans votre compte MS1 Incription.
- Après le 20 juin : Des frais de 10\$ par changements seront facturés. Il faudra communiquer directement avec le responsable des inscriptions, Carole Thomas [carole\\_thomas56@hotmail.com](mailto:carole_thomas56@hotmail.com)

## INSCRIPTIONS TARDIVES

- Aucune inscription ne sera acceptée après le 25 juin 2024.
- Aucune inscription sur place

## ANNULATION DE L'ÉVÉNEMENT

- En cas d'annulation des épreuves lors de l'événement, les frais d'inscriptions ne seront pas remboursés.

# Informations sur le circuit d'eau libre 10km et 5 km

## PRÉSENTATIONS

Circuit 10 Km :

Le circuit de la Coupe du Québec en eau libre s'adresse aux nageurs âgés de 14 à 24 ans. Un total de sept étapes entre la fin du mois de juin et la fin du mois d'août se dérouleront à travers le Québec.

Circuit 5 Km :

Le circuit en eau libre - 5km s'adresse à tous les nageurs en eau libre âgés de 14 ans et plus. Un total de huit étapes entre la fin du mois de juin et la fin du mois d'août se dérouleront à travers le Québec.

## CATÉGORIE D'ÂGE

Circuit de 10 km :

Le classement final s'adresse aux athlètes dans la catégorie d'âge de 14 à 24 ans.

Circuit 5 km :

Il existe 3 catégories d'âge sur ce circuit : 14-17 ans, 18-24 ans et 25 ans et plus.

## SYSTÈME DE POINTAGE

Position au classement	Pointage	Position au classement	Pointage	Position au classement	Pointage
1 <sup>ère</sup>	50 points	6 <sup>ème</sup>	26 points	11 <sup>ème</sup>	14 points
2 <sup>ème</sup>	40 points	7 <sup>ème</sup>	22 points	12 <sup>ème</sup>	12 points
3 <sup>ème</sup>	35 points	8 <sup>ème</sup>	20 points	13 <sup>ème</sup>	10 points
4 <sup>ème</sup>	30 points	9 <sup>ème</sup>	18 points	14 <sup>ème</sup>	8 points
5 <sup>ème</sup>	28 points	10 <sup>ème</sup>	16 points	15 <sup>ème</sup> et moins	6 points

## RÉCOMPENSES

### Circuit 10 km :

À la fin de la saison, une plaque sera remise au meilleur nageur et à la meilleure nageuse au classement général (14 à 24 ans) lors du gala de la fédération de natation du Québec. Une plaque sera également attribuée à la meilleure nageuse et au meilleur nageur chez les 14 à 17 ans.

Des bourses totalisant 6 400\$ seront remises aux athlètes ayant cumulé le meilleur pointage durant le circuit.

À chaque étape, le comité organisateur remettra des médailles aux trois premières nageuses et aux trois premiers nageurs du circuit en eau libre – 10 km.

### Circuit 5 km :

À la fin de la saison, une plaque sera remise aux athlètes ayant cumulé le meilleur pointage de chaque catégorie d'âge durant le circuit.

À chaque étape, le comité organisateur remettra des médailles aux trois premières nageuses et aux trois premiers nageurs de chaque catégorie d'âge du circuit en eau libre - 5 km.

## L'HORAIRE DES ÉVÉNEMENTS:

<b>Circuit 5km</b>	<b>Circuit 10km</b>
1- 30 juin 2024 : Championnat québécois d'eau libre, Montréal	1- 30 juin 2024 : Championnat québécois d'eau libre, Montréal
2- 6 juillet 2024 : Coupe des Laurentides, Ste-Agathe-des-Monts	2- 6 juillet 2024 : Coupe des Laurentides, Ste-Agathe-des-Monts
3- 13 juillet 2024 : Eau Libre Memphrémagog, Magog	3- 20 juillet 2024 : Marathon du Lac-à-Jim, Saint-Thomas-Didyme
4- 20 juillet 2024 : Marathon du Lac-à-Jim, Saint-Thomas-Didyme	4- 26 juillet 2024 : 32 <sup>e</sup> Marathon de la relève Rio Tinto, Roberval
5- 26 juillet 2024 : 1, 2 et 5 km Uniprix Guay et Beaupré, Roberval	5- 3 août 2024 : Piopolis en eau libre, Lac-Mégantic
6- 10 août 2024 : Invitation provinciale en eau libre rivière St-Maurice, Shawinigan	6- 10 août 2024 : Invitation provinciale en eau libre rivière St-Maurice, Shawinigan
7- 10 août 2024 : Événement de la Traversée du Lac Simon, Petite-Nation	7- 25 août 2024 : Défi d'eau libre 2024 au lac Simon, Portneuf
8- 25 août 2024 : Défi d'eau libre 2024 au lac Simon, Portneuf	

# PRATIQUES ÉCORESPONSABLES



## Événements de la Fédération de natation du Québec

Optez pour les transports durables tels que le transport en commun, le vélo ou la marche.



Si vous résidez loin de l'événement, préférez le covoiturage ou encore informez-vous auprès de la Fédération afin de savoir s'il existe un service de navette prévu dans votre secteur.

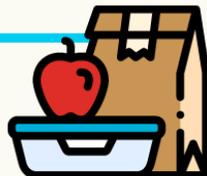


Si vous avez à louer un hébergement, assurez-vous que celui-ci soit situé près de l'événement ou d'un transport en commun.

Apportez votre gourde d'eau ou autre contenant réutilisable pour les boissons. Évitez les contenants de verre.



Adoptez une attitude responsable quand à votre gestion des déchets (zéro déchet, Sans trace Canada)



Dans la mesure du possible, évitez les collations enveloppées individuellement.

Repérez les îlots de tri sur le site.



Si cela est nécessaire, informez-vous auprès de la brigade verte afin de connaître les consignes de tri.



**Profitez du programme de Choice  
Numéro d'identification client # 00622380  
pour réserver et économiser !**

<https://fnq.ca/renouvellement-de-lentente-avec-choice-hotels/>

