

Bulletin Technique

Championnat Québécois d'Eau Libre

2024

The poster features a stylized illustration of a swimmer in a dark wetsuit and a red swim cap, swimming through a large, curling blue wave. A large yellow sun is in the background. The date '30 JUIN 2024' is in the top right. Japanese calligraphy is on the right side. The bottom section contains event details in French and a 150th anniversary logo for Parc Jean-Drapeau.

**30 JUIN
2024**

富嶽三十六景 神奈川沖
波裏
以舟以鳥一筆

**CHAMPIONNAT
QUÉBÉCOIS
D'EAU LIBRE**

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

**150
ans**
Parc
Jean-Drapeau

- Le Championnat québécois d'eau libre est sanctionné et organisé par la Fédération de natation du Québec.
- 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

Comité Organisateur

- **Directrice de rencontre:**

Sylvie Potvin sylviepotvin2@yahoo.ca

- **Responsable des inscriptions et des officiels:**

Carole Thomas carole_thomas56@hotmail.com

- **Responsable du parcours:**

Stéphane Gagné stephane_gagne@hotmail.com

- **Responsable de la sécurité:**

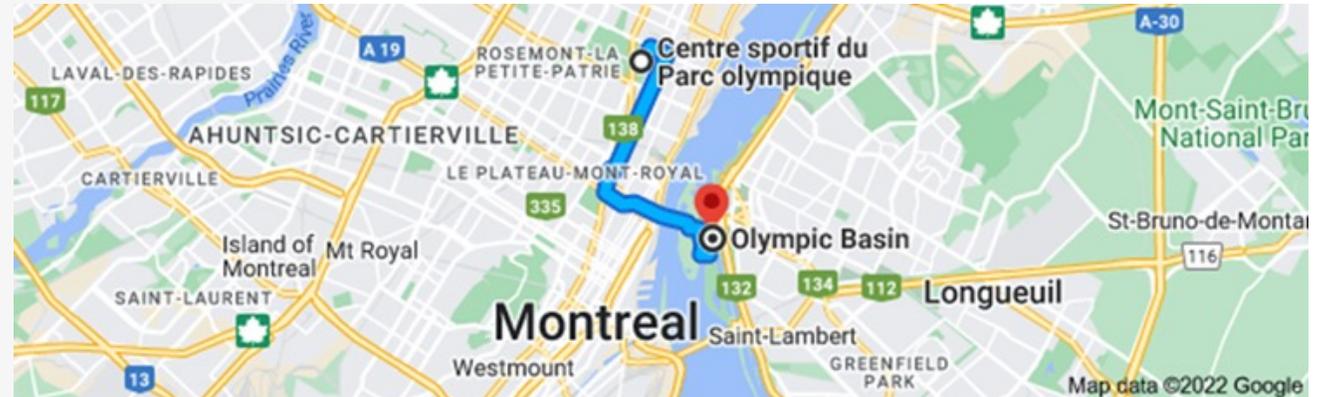
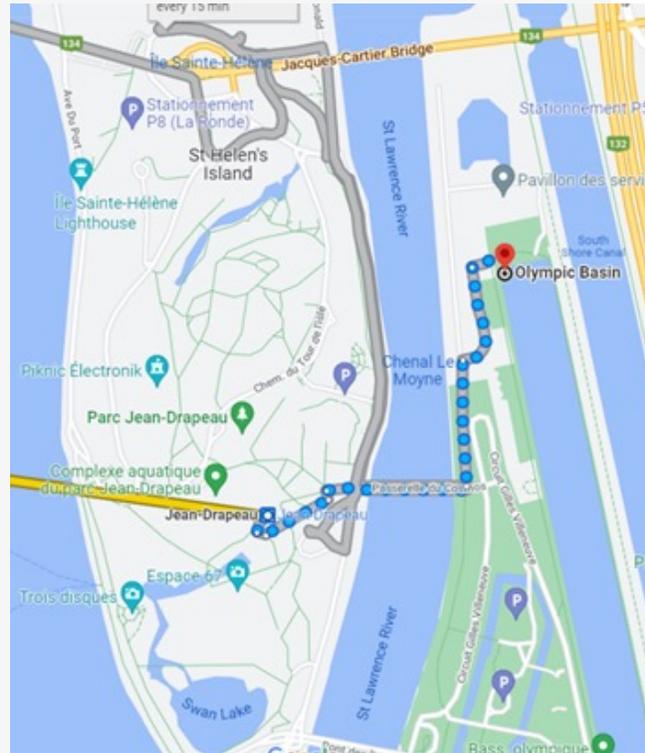
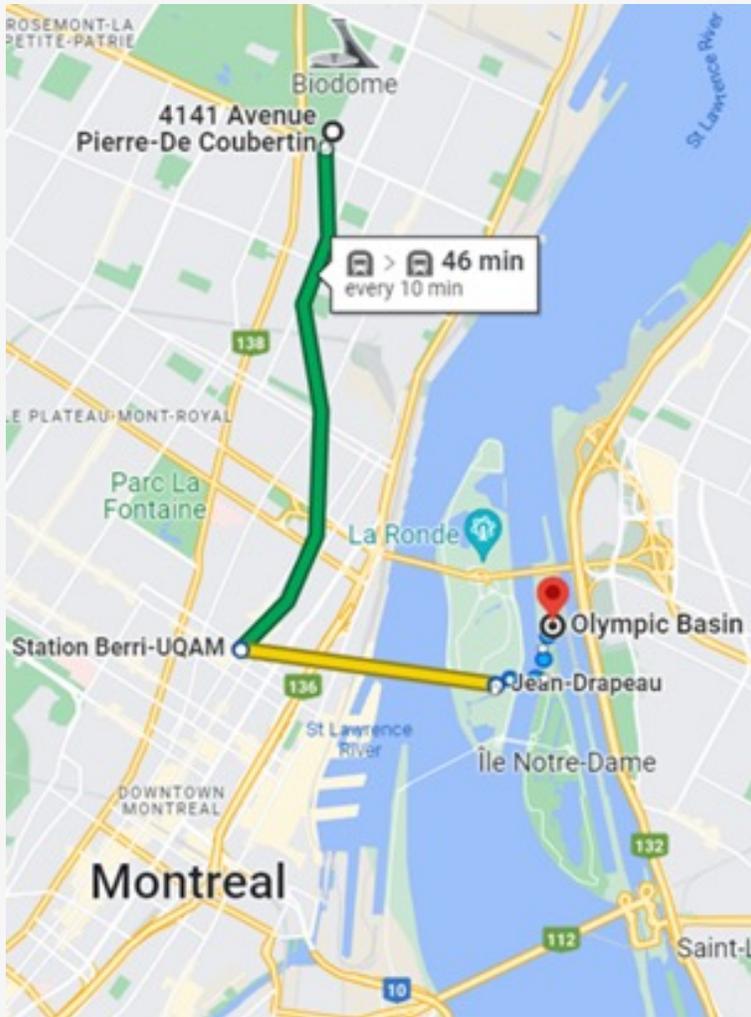
Martin Forcier martin.forcier@hec.ca

- **Responsable médical:**

Geneviève Marquis genevievemarquis@hotmail.com

INFOS GÉNÉRALES





Plan du site

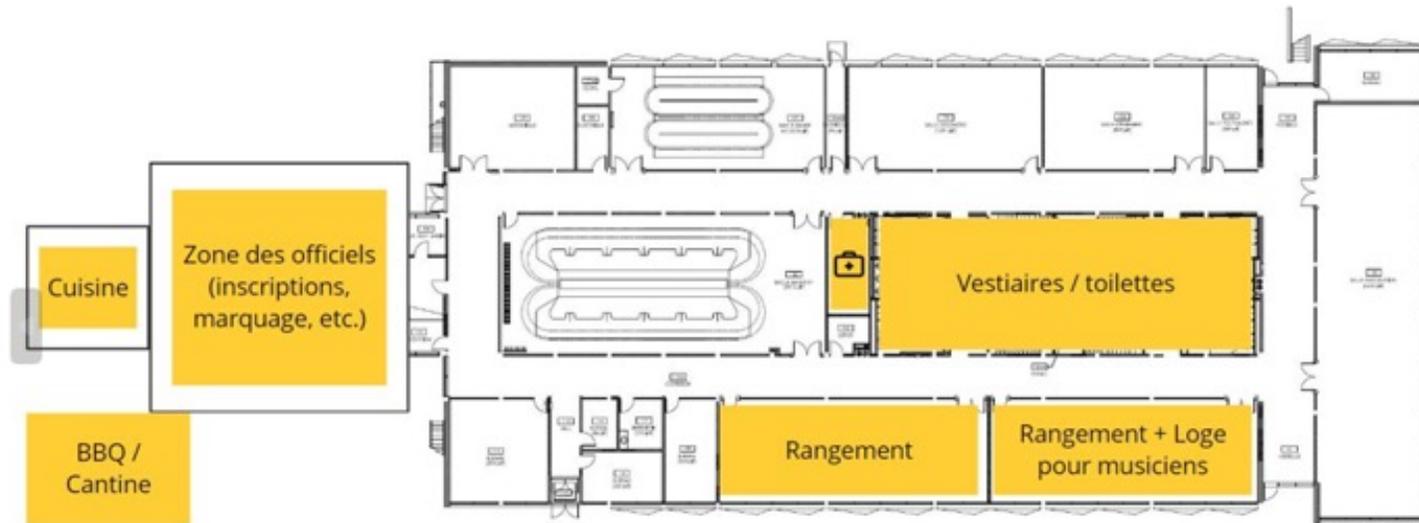
- Le site de compétition sera localisé au bassin Olympique du parc Jean-Drapeau. Le bâtiment adjacent est le Quartier des athlètes situé au 140 Chemin du Chenal le Moyne, Montréal, QC H3C 6J6.

Transport et stationnement

- La station de métro la plus proche est la station « Parc Jean-Drapeau » sur la ligne jaune.
 - À la sortie, de diriger vers la passerelle du Cosmos et tourner à gauche vers le bassin (prévoir 10 minutes de marche)
 - Si vous arrivez de l'extérieur, 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)
- Transport en automobile
 - Pour les visiteurs en auto :
 - Stationnement P2 payant sur le site : disponible toute la journée

Plan du Quartier des athlètes

Quartier des athlètes



HORAIRE ET PARCOURS



Horaire et programme

***Prévoir une arrivée sur les lieux au plus tard 90min avant l'heure de départ prévue de votre épreuve.**

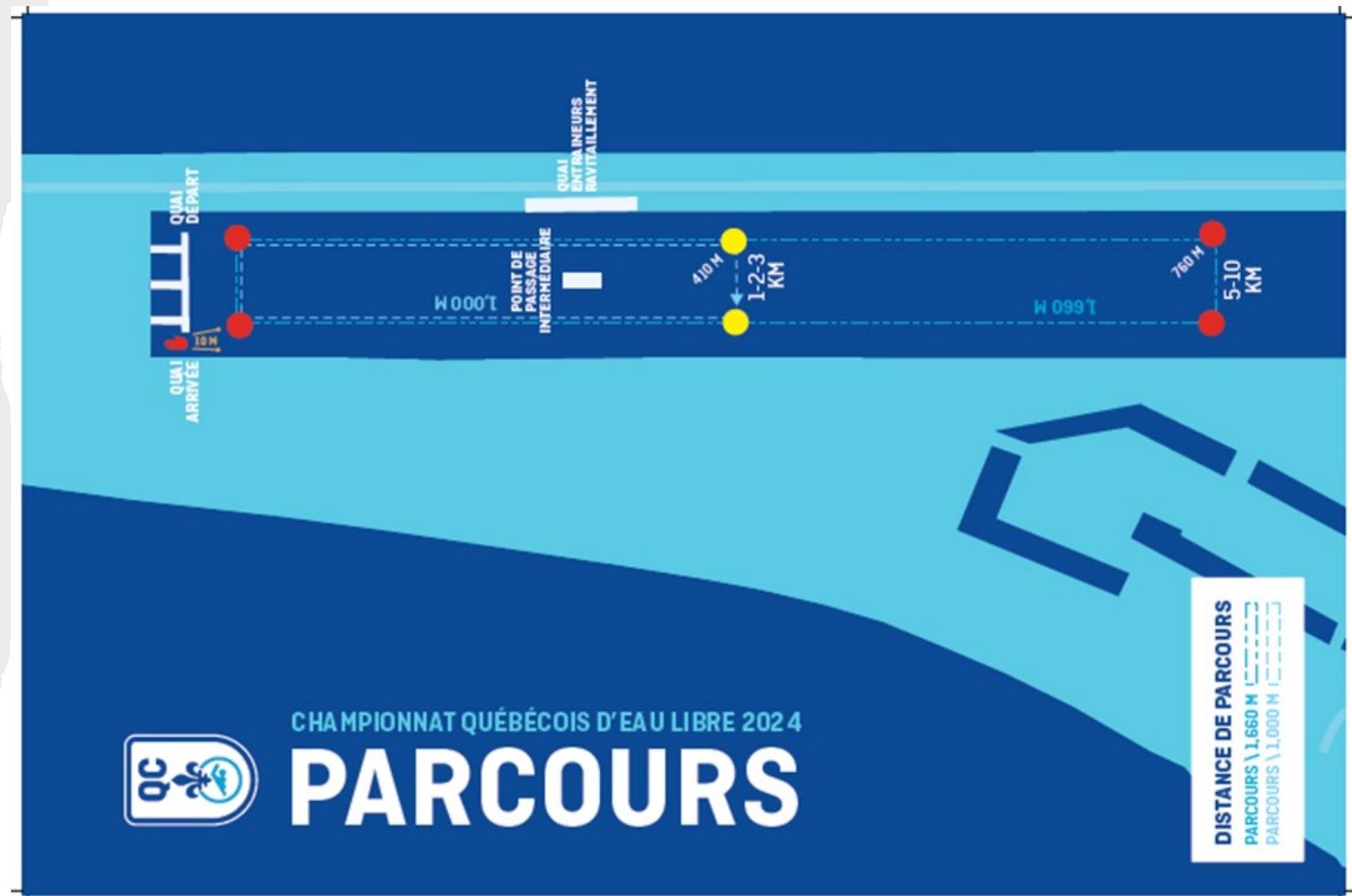
***Une réunion obligatoire aura lieu 25 minutes avant chaque épreuve. Les athlètes et entraîneurs doivent y assister.**

***Aucun départ ne sera retardé ou remis pour attendre les absents ou retardataires.**

***Une pause aura lieu sur l'heure du dîner, un lunch sera servi aux officiels.**

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 (maîtres seulement)	11h00	11h05
Pause	12h30-13h25	
2km	13h30	13h35
1km	14h30	14h35
Découverte (300m)	15h15	15h30

Plan du Parcours

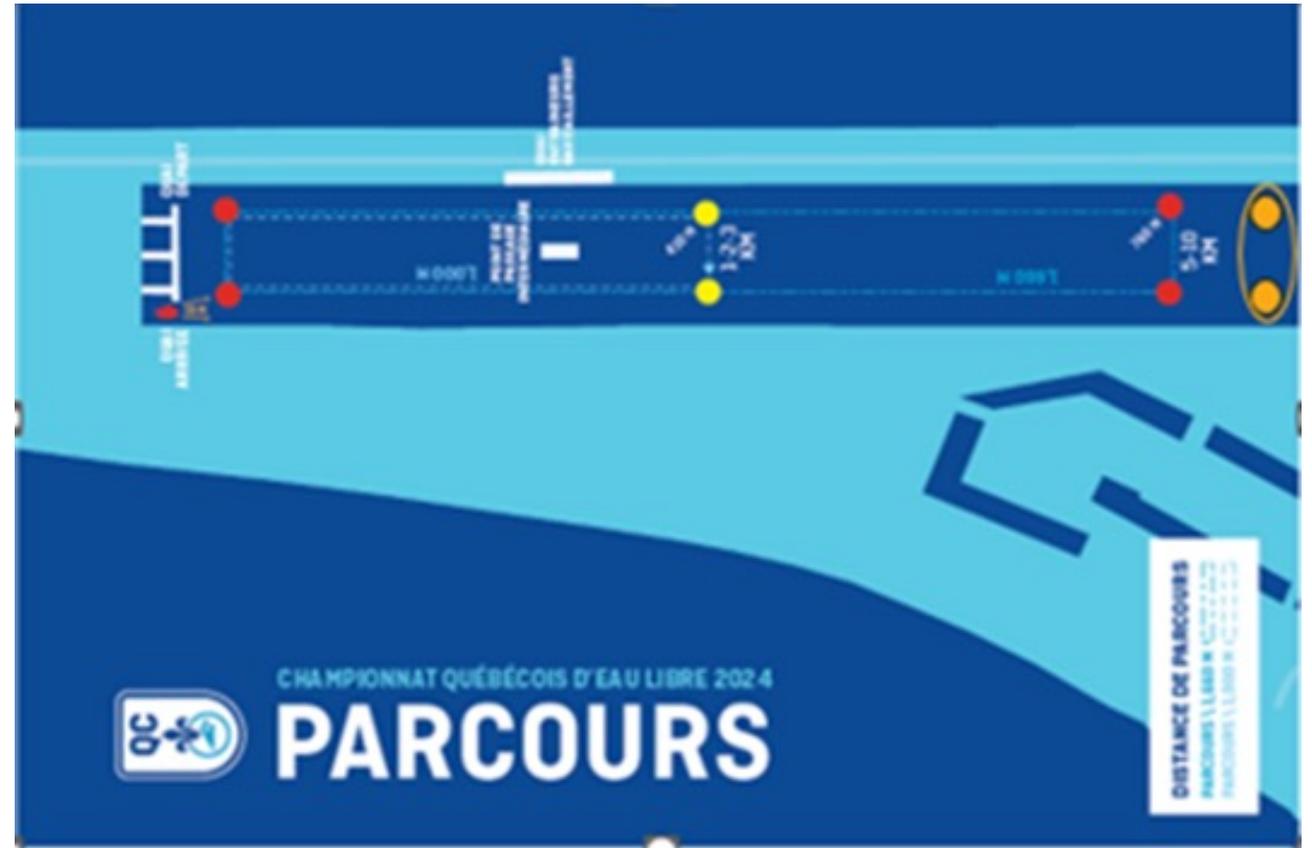


Déroulement des épreuves

- 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.
- Les épreuves de 10 et 5 km se nageront sur un parcours fermé de 1.66km.
- Les épreuves de 1-2-3 km se nageront sur un parcours fermé de 1 km.
- L'épreuve Découverte partira du quai et se nagera sur un parcours de 300m autour des bouées 1 et 4. Le parcours sera clairement identifié.
- Les départs se feront dans l'eau, la main sur le quai.
- Chaque tour se fera dans le sens horaire.
- Une plateforme de ravitaillement adjacente au parcours sera disponible pour les participants du 10 km, mais également pour ceux du 3 km, du 5 km qui le désirent.

Echauffement

- Les athlètes pourront s'échauffer dans la zone d'échauffement en tout temps durant la journée. Celle-ci sera située à l'extrémité la plus éloignée du parcours, après les bouées 2 et 3 (indiqué en orange).

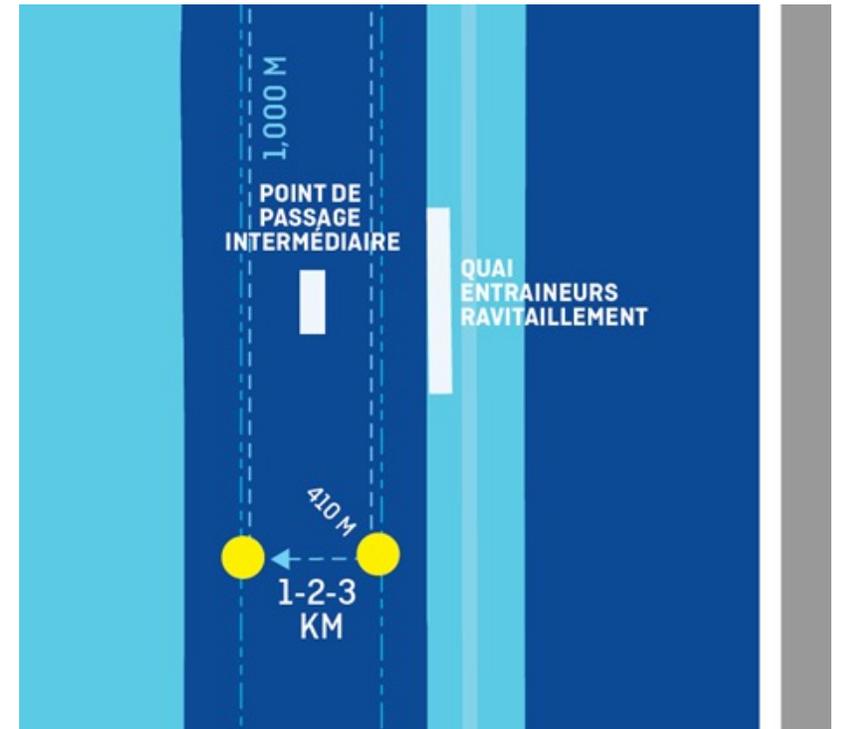


Départ

- Avant le départ de leur épreuve, tous les participants seront placés en ordre, puis nommés et appelés à se placer sur le quai. La prise de présence peut prendre plusieurs minutes, alors il est important d'être prêt lorsque celle-ci commence.
- Lorsque tous les participants seront placés dans l'eau avec une main sur le quai, un signal de départ sera donné et les participants devront commencer à nager. Après le départ et à chaque tour, les participants doivent passer dans le corridor situé entre le point de passage intermédiaire et le quai de ravitaillement.
- 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.

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.



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.
- 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.



Conditions météorologiques et qualité de l'eau

Température de
l'eau: 20,5c

Qualité de l'eau: A

- Température extérieure prévue (en date du 28 juin)

Prévision weekend VEN. SOIR - DIM. NUIT					WEEK-END SUIVANT >
	Sam. nuit Pluie	Dim. matin Possibilité d'orages	Dim. après-midi Possibilité d'orages	Dim. soir Risque d'averses	Dim. nuit Ciel variable
					
	21°	21°	24°	20°	15°
T. ressentie	25	25	30	21	14
P.D.P.	100 %	100 %	40 %	40 %	30 %
Pluie	~5 mm	~10 mm	1-3 mm	<1 mm	-
Vents (km/h)	18 s.-o.	22 o.	33 o.	15 o.	13 N.-o.
Rafales (km/h)	30	48	59	35	21
Humidité	94 %	94 %	78 %	73 %	67 %

PROCÉDURES



Vérifications d'avant course et marquage

- Accueil
- Tous les participants devront obligatoirement s'enregistrer au Quartier des Athlètes. Lors de l'enregistrement, ils devront se faire marquer et récupérer leurs puces et leur casque numéroté.
- Veuillez respecter la priorité d'enregistrement des épreuves :
 - 6h45 à 7h40 : Priorité aux athlètes du 5km et du 10km
 - 8h30 à 10h15 : Priorité aux athlètes du 3km
 - À partir de 12h00 : Ouvert à tous, avec 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.

Réunions 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 sur la terrasse du Quartier des athlètes et le départ sera donné peu après la fin de la réunion. Les athlètes doivent être prêts à prendre le départ avec casques et lunettes avant le début de la réunion.

Casques et puces

- 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 tout au long de la course pour l'enregistrement de fin de course par le système. Il est de la responsabilité des athlètes de bien sécuriser leurs bracelets à puces. Seul le ruban adhésif électrique est autorisé (AUCUN DUCT TAPE). Si une puce est perdue, il est impératif que le participant touche la plaque avec la main portant la puce électronique.
- 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.

Temps limite 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 : 3h00
- 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.

En cas d'évacuation, arrêt de la course ou impossibilité de partir une épreuve

- En cas d'interruption d'urgence le départ sera redonné depuis le début dans les meilleurs délais possible.
- Si, pour une raison quelconque, une course est abandonnée sans possibilité de redémarrer cette course, le classement final sera tel que rapporté par le Juge-Arbitre en chef.

Règlements

- **Quelques règlements à noter:**
 - Il est interdit d'obstruer, frapper ou gêner un autre participant.
 - Il faut toucher la plaque à l'arrivée.
 - Il faut contourner les bouées dans le sens indiqué à la réunion technique.
 - Il est interdit de se supporter sur les embarcations ou objet flottant, ou de se propulser du fond de l'eau.
- Les procédures de disqualification (drapeaux jaunes et rouges) pourront s'appliquer (voir page suivante).

Procédures de disqualification

- Si, de l'opinion du juge-arbitre en chef ou des juges-arbitres, un nageur par lui-même, ou par l'intermédiaire de son représentant désigné, ou de son embarcation d'escorte, tire avantage par infraction aux règlements ou en ayant un contact intentionnel avec un autre nageur, la procédure suivante doit s'appliquer :
- **1re infraction :**
- Un drapeau jaune et une carte portant le numéro du nageur sera levé pour signaler et informer le nageur qu'il enfreint les règlements.
- **2e infraction :**
- Un drapeau rouge et une carte portant le numéro du nageur sera levé par le juge-arbitre en chef ou les juges-arbitres pour signaler et indiquer au nageur qu'il enfreint une seconde fois les règlements ou l'arbitre ira directement au drapeau rouge si l'infraction est sévère. Le nageur doit être disqualifié.

Maillots de compétition permis

- Dans les compétitions de natation en piscine et en eau libre, le compétiteur ne doit porter qu'un maillot de bain en une ou deux pièces. Aucun élément supplémentaire, comme les bandes pour les bras ou les jambes, ne doit être considéré comme une partie d'un maillot de bain.
- Pour les compétitions de natation en eau libre, les maillots de bain des hommes et des femmes ne doivent pas couvrir le cou, ni dépasser l'épaule, ni descendre en-dessous de la cheville. Soumis à ces spécifications de forme spécifique, les maillots de bain pour les compétitions de natation en eau libre doivent en outre être conformes à toutes les autres exigences applicables aux maillots de bain pour les compétitions de natation en piscine.

Combinaisons isothermiques

- **COMBINAISON ISOTHERMIQUE et température de l'eau**
- Le port d'une combinaison isothermique approuvée par World Aquatics est obligatoire pour une température en-dessous de 18,0°C et interdit pour une température de 18,0°C et plus.
 - Avec les températures prévues, il est fortement possible qu'il ne sera pas permis.
- Pour l'épreuve de 3km chez les Maitres, le port d'une combinaison isothermique sera autorisé pour une température en dessous de 25,0°C et interdit pour une température de 25,0°C et plus

Bandes adhésives

- Pour cet événement, conformément à l'article C15.3.1, un comité vérifiera les demandes de bandes adhésives.
 - La vérification des bandes adhésives a lieu avant le début de chaque épreuve.
 - Toutes les vérifications être terminées au plus tard au début de la réunion d'avant-course.
 - Les formulaires de demande de bandes adhésives (disponible à la table de commis de course) doivent être soumis au responsable une heure avant la réunion d'avant-course.
 - Les entraîneurs doivent s'assurer que les bandes sont examinées par le comité avant la réunion d'avant-course de laquelle l'athlète nagera avec des bandes.
 - La décision du comité est définitive.
 - Les nageurs qui participent à une course sans avoir obtenu l'approbation pour ses bandes adhésives seront disqualifiés.

Comité de revision des bandes adhésives

- Sophie Potvin Commis de course
- Geneviève Marquis Infirmière
- Anne-Marie Gauvin Infirmière

PLAN DE SÉCURITÉ

A solid orange horizontal bar is positioned below the title, extending across most of the width of the white box.

Sécurité et premiers soins

- Un service de sécurité et de premiers soins seront sur place.
- Les sauveteurs sont les premiers répondants en cas de blessure ou accident et pour administrer les premiers soins.
- Un responsable medical sera sur place en cas de besoin.
- Les services d'urgence (pompiers, ambulance) seront prêts à intervenir au besoin.
- Un nageur qui abandonne la compétition devra se rapporter immédiatement à un sauveteur.
- Chaque nageur est responsable d'apporter couverture et vêtements chauds. Une collation est prévue pour les nageurs à la fin de leur épreuve.

Parcours et plan d'intervention (sauveteurs)

- Il faut toujours informer le centre des opérations (CO) pour chacune des interventions. TOUTES LES COMMUNICATIONS SE FONT AVEC DES WT.
- S'il s'agit d'un code vert, le CO peut être informé à la fin de l'intervention.
- Pour les codes jaunes et rouges, il faut immédiatement communiquer avec le CO comme les SPU seront contactés par le CO.
- En situation d'urgence, les ondes sont alors réservées pour le traitement de la situation uniquement.
- Il existe trois types de code pour les situations de premiers soins/sauvetage :
 - Code vert : situation/blessure mineure. Nécessite des premiers soins, mais rien de trop grave. La victime est généralement capable de continuer sa journée et/ou de rentrer chez elle par elle-même ou avec ses accompagnateurs.
 - Code jaune : situation/blessure qui nécessite un transport en ambulance.
 - Code rouge : situation/blessure où la vie de victime est en danger (noyade, crise cardiaque, AVC, choc anaphylactique, etc.).

- SN 1 : premier intervenant sur le cas.
 - Doit signaler la situation à l'aide d'un coup de sifflet.
 - Assure le premier contact avec la victime et la ramène à la tente d'infirmierie située sur le site de compétition.
 - Administre les premiers soins.
 - Complète un rapport d'accident et d'évènement (si code jaune ou code rouge).
 - Signale la fin de l'intervention et le départ des SPU.
- SN2 : « back up » pour le SN1
 - Aide le SN1 à ramener la victime au bord et la sortir de l'eau, si nécessaire.
 - Aide le SN1 dans ses premiers soins, si nécessaire.
 - Dépendamment de la gravité du cas, il peut y avoir plus qu'un SN back up!
 - Idéalement, le SN sur le bateau se rend en back up pour voir si c'est possible de ramener la victime en bateau.
- SN infirmerie (au PAN, ce sera un SPS).
 - Doit apporter la grosse trousse rouge de premiers soins, la couverture et le DEA.
 - Assure les communications avec le CO pendant tout le cas : communique les informations sur la victime, ses signes vitaux, ce qui s'est passé, etc.
- Responsable aquatique : gestion du personnel, de la clientèle et de l'accès pour les SPU.
 - Le ou la responsable doit être sur place lorsqu'il s'agit d'un code jaune et d'un code rouge. Il/elle supervise le tout, s'assure que les SN ont l'espace nécessaire pour effectuer leurs premiers soins, accueille les SPU (débarrer les bonnes clôtures si nécessaire).
 - Communication avec la FNQ.

Procédures d'urgence et évacuation

- Une évacuation sera nécessaire, notamment en cas d'orages ou si un trop grand nombre de SN est requis pour une intervention.
- L'évacuation se fait avec 3 grands coups de sifflet par les SN sur le plan d'eau.
- Les SN doivent diriger les gens à l'extérieur de l'eau, et si possible, vers un bâtiment pour se mettre à l'abris en cas d'orage.
- S'il s'agit d'un cas de premiers soins, la procédure d'urgence décrite plus haut s'applique.

- *les possibilités d'orage seront vérifiées tout le long de la compétition via des sites de météorologie



Questions?

Bonne
compétition!