

30 JUIN
2024



百田嶽三十六景
神奈川沖
浪裏

丁舟江島一景

CHAMPIONNAT
QUÉBÉCOIS
D'EAU LIBRE

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



CAHIER DE L'ATHLÈTE



HORAIRE DES DÉPARTS 2024

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

**Il pourrait y avoir des délais*

ACCESSIBILITÉ AU SITE DE COMPÉTITION

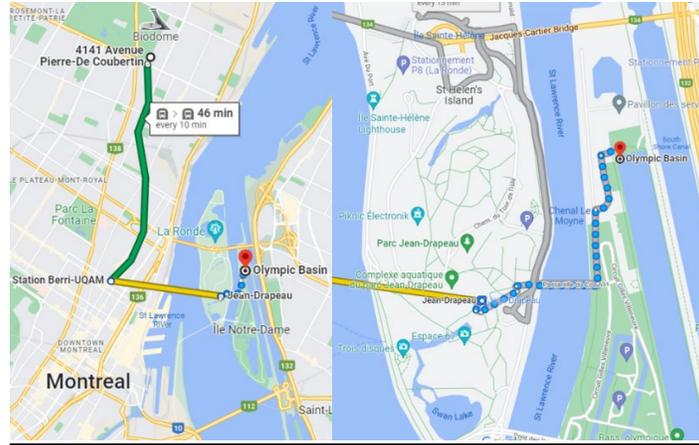
Le site de compétition sera localisé au bassin Olympique du parc Jean-Drapeau. Le bâtiment adjacent est le Quartier des athlètes situé au 140 Chemin du Chenal le Moyne, Montréal, QC H3C 6J6.

Transport collectif ou actif (fortement recommandé)

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)





Transport en automobile

Pour les visiteurs en auto :

- Stationnement payant sur le site : disponible toute la journée

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 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 11h50 : Ouvert à tous, avec priorité aux athlètes du 2km

11h50 à 12h50 : Priorité aux athlètes du 2km

12h50 à 13h50 : Priorité aux athlètes du 1km

13h50 à 14h45 : Priorité aux athlètes du 300m Découverte

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.

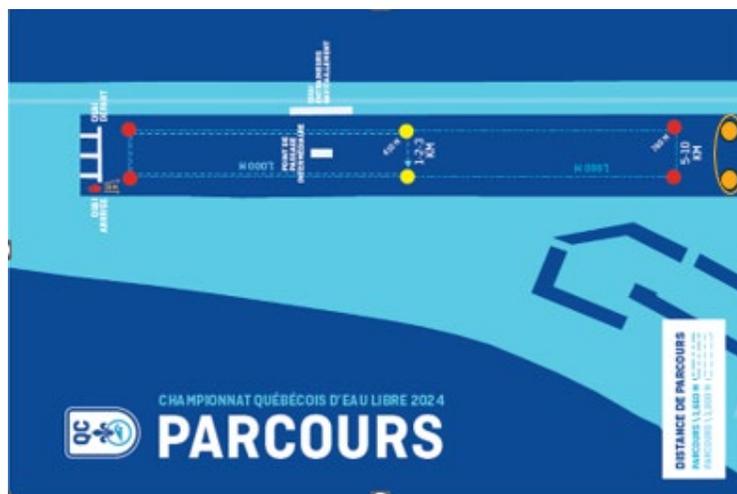
Il faudra s'assurer de ne pas porter de bijoux ni de montres. Retirer les piercings, si possible.

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. Celle-ci sera située à l'extrémité la plus éloignée du parcours, après les bouées 2 et 3 (indiqué en orange).





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 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 leur maillot, 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.

Veuillez 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.

Un traiteur sera sur place pour la vente de sandwiches durant l'heure du dîner.

Des vestiaires et douches sont à la disponibilité des athlètes dans le Quartier des athlètes.

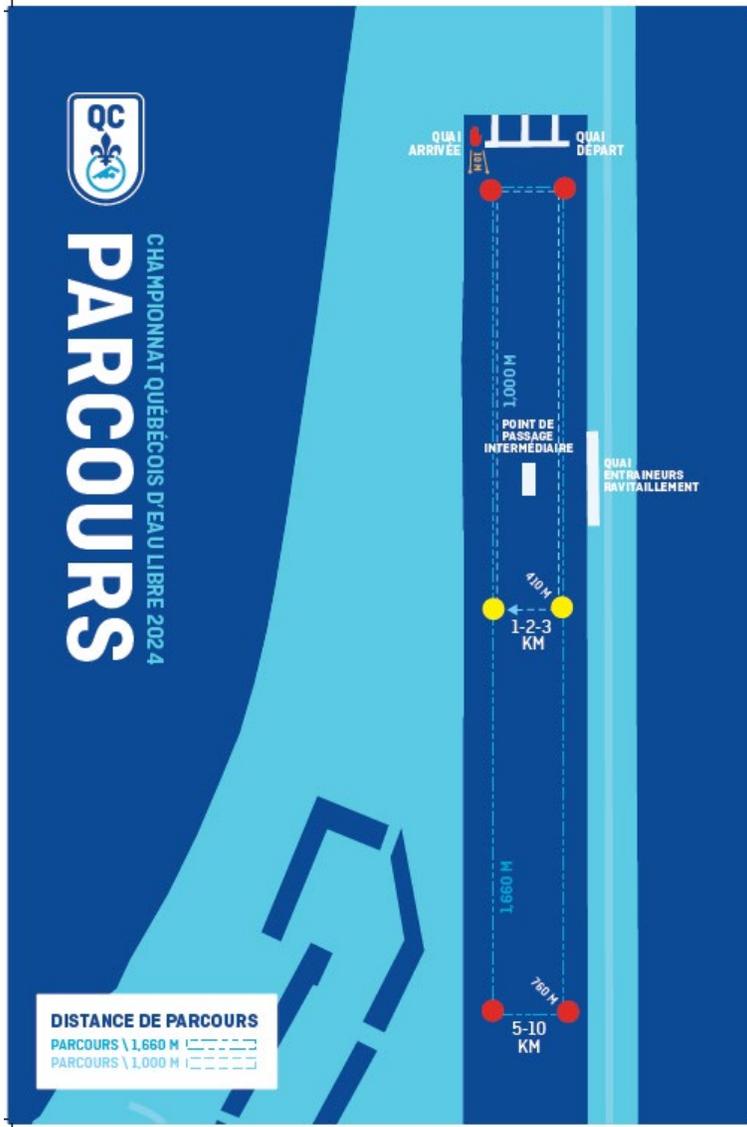
DÉROULEMENT DES ÉPREUVES

Parcours

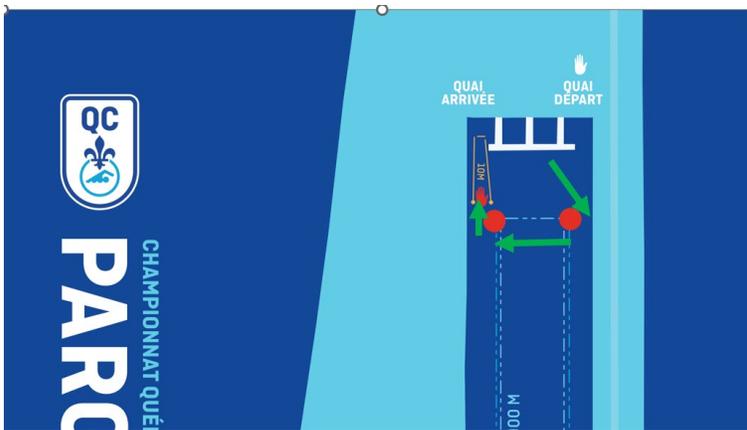
Les épreuves de 10 et 5 km se nageront sur un parcours fermé de 1.66km.

Les épreuves de 1-2-3 km se nageront sur un parcours fermé de 1 km.

L'épreuve Découverte se nagera sur un parcours de 300m autour des bouées 1 et 4. Le parcours sera clairement identifié. Chaque tour se fera dans le sens des aiguilles d'une montre.



Parcours- Découverte





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.

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 de chronométrage et puces électronique

Tous les athlètes devront porter une puce électronique à chaque poignet pour l'enregistrement 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 puce. **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 un athlète perd une de ses puces, il doit aviser le juge-arbitre qui se trouve dans un des pontons pour récupérer une puce de rechange. Si l'athlète perd ses puces, il n'aura pas de temps final et sera disqualifié.

- Des frais de 35\$ par puce perdue seront facturés.



Ravitaillement pour les épreuves de 10km, 5km et 3km

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 et spectateurs

Les entraîneurs et 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.



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 : 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.

Résultats et remise des médailles

Les résultats seront disponibles quelque temps après l'arrivée des athlètes sur le site des résultats : <https://fnq.ca/evnement/championnat-quebecois-deau-libre/>

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 27 juin 2024)

- *Température : 25,0°C, 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/competitions/calendrier-complet/> section Championnat québécois d'eau libre.

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

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/>)

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 à la directrice de rencontre 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.

Service de massothérapie

- Un service de massothérapie sur place sera accessible. Trois massothérapeutes offriront 15 minutes de massage pour 25\$

Quartier des athlètes

