

GUIDE TECHNIQUE

2024 - 2025

V1 18.03.2025



FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC

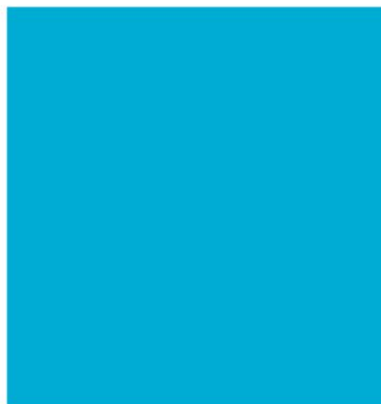
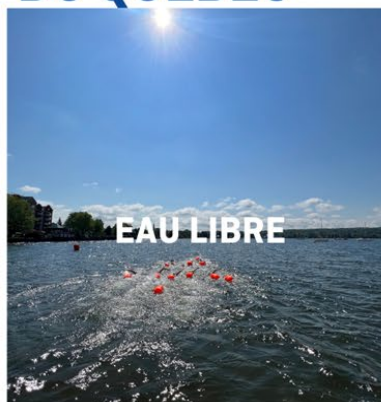


Table des matières

INTRODUCTION	3
CHAPITRE 1 – ADHÉSION ET AFFILIATION À UN ÉVÉNEMENT	4
A. Informations générales.....	4
B. Club	4
C. Membre partenaire.....	4
D. Athlète.....	4
CHAPITRE 2 - RÉSEAU DE COMPÉTITION	5
A. Affiliation	5
B. Âge de l'athlète	5
C. Procédure d'inscriptions.....	5
A. RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES	6
1. Conditions de l'eau	6
2. Marquage et vérifications d'avant course.....	6
3. Ravitaillement.....	6
4. Maillot de bain et équipement.....	7
5. Catégories d'âge	8
6. Départs, arrivées et virages.....	9
7. Temps limite	10
8. Formalités facultatives pour les longues distances	10
9. Paranageur et paranageuse	11
B. ÉVÉNEMENTS DE LA FNQ – circuit et festival	12
1. Circuit en eau libre.....	12
2. Festival par équipe	14
C. ÉVÉNEMENTS EN EAU LIBRE	15
1. Types d'épreuves offertes dans un événement sanctionné.....	15
2. Tableau explicatif	15
i. Épreuves compétitives.....	16
ii. Épreuves récréatives	18
iii. Épreuves découvertes	20
CHAPITRE 3 – GRILLE DES FRAIS DE COMPÉTITION	21
CHAPITRE 4 – RENSEIGNEMENTS POUR LES COMITÉS ORGANISATEURS.....	22

INTRODUCTION

L'objectif du présent guide technique de la Fédération de natation du Québec (FNQ) est de fournir les informations de base essentielles à l'organisation des événements en eau libre dans la province, en mettant l'accent sur plusieurs aspects clés :

1. **Standardisation des pratiques** : Assurer que toutes les activités et événements en eau libre suivent les mêmes règles et normes établies par la FNQ, conformément aux règlements de Natation Canada.
2. **Promotion de la sécurité** : Mettre en avant les protocoles de sécurité lors des événements.
3. **Administration efficace des événements** : Définir les procédures et les responsabilités pour le comité organisateur, y compris l'admissibilité des athlètes, l'assignation des officielles et officiels ainsi que la gestion des résultats.
4. **Communication et transparence** : Servir de référence accessible aux membres de la FNQ et aux membres partenaires, en fournissant des informations claires et actualisées sur les règlements et sur les événements à venir.

Le cadre complet et détaillé de chaque événement se trouve dans l'invitation sanctionnée qui sera publiée sur le site de Natation Canada ou autre plateforme de publication des événements sanctionnés.

CHAPITRE 1 – ADHÉSION ET AFFILIATION À UN ÉVÉNEMENT

A. Informations générales

Un événement en eau libre est une compétition organisée par un club membre de la FNQ ou par un membre partenaire, qui doit offrir des épreuves compétitives, mais peut aussi inclure des épreuves pour les maîtres, des épreuves récréatives et des épreuves découvertes.

B. Club

Les clubs membres qui désirent organiser un événement en eau libre doivent être membres en règle et conformes selon [la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres](#) de la FNQ.

C. Membre partenaire

Les comités organisateurs qui ne sont pas des clubs membres, doivent compléter leur adhésion en tant que membre partenaire de la FNQ et s'engager à respecter les règles et être conformes selon [la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres](#).

D. Athlète

Pour être admissibles à participer à tout événement de natation en eau libre sanctionné, l'athlète doit être affilié dans la catégorie d'affiliation appropriée pour la saison en cours, selon [la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres](#) et respecter les limites d'âge établies par le comité organisateur.

CHAPITRE 2 - RÉSEAU DE COMPÉTITION

La Fédération de natation du Québec sanctionne des événements d'eau libre de type compétitif, et celles-ci sont soumises aux normes et règlements décrits plus bas. A l'intérieur de ces événements, les organisateurs pourront choisir de tenir différentes épreuves : compétitif groupe d'âge, compétitif maîtres, récréatif et découverte.

Pour plus de détails sur les épreuves récréatives et découverte, vous trouverez plus d'informations à la fin du document, **SECTION C**.

A. Affiliation

Un athlète n'étant pas membre d'un club de natation en règle et affirmant le contraire ou qui ne paie pas ses frais d'affiliation par événement sera disqualifié de toutes les épreuves. Les frais d'inscription ne seront pas remboursés.

B. Âge de l'athlète

Pour tous les événements en eau libre, l'âge de l'athlète est calculé selon son âge au premier jour de l'événement.

C. Procédure d'inscriptions

Un athlète qui désire participer à un événement de natation en eau libre doit s'inscrire selon les modalités d'inscription décrites dans l'invitation. L'athlète n'étant pas membre de la FNQ, devra se procurer au moment de l'inscription, une affiliation *Événement limité-eau libre* lors de chaque événement.

S'il y a possibilité de s'inscrire sur place, l'athlète devra fournir sa preuve d'affiliation de la saison en cours avec son numéro de membre, sans quoi il devra se procurer une affiliation *Événement limité-eau libre* et compléter le formulaire d'inscription d'affiliation par événement, distinct du formulaire d'inscription. L'athlète peut consulter son numéro d'affiliation sur son compte dans le système REMS de Natation Canada.

Les athlètes affiliés *Événement limité-eau libre* ont le statut « sans-attache » lors des événements en eau libre. Ce statut leur permet de récolter des médailles et des points individuels, mais ne pourront remporter aucun point pour un club de natation.

Tous les participants doivent respecter la date limite d'inscription détaillé dans l'invitation du comité organisateur de l'événement.

- Toutes les inscriptions se font maintenant en ligne, sur la plateforme de MS1 Inscriptions ou sur une autre plateforme déterminée par l'organisateur.
- Les comités se réservent le droit de refuser une inscription par mesure de sécurité.
- Tous les participants devront accepter les termes et conditions inscrits au formulaire en ligne.

A. RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Cette section contient les informations de base nécessaires aux événements sanctionnés par la FNQ. Le cadre complet et détaillé de chaque événement se trouve dans l'invitation sanctionnée qui sera publiée sur le site de Natation Canada ou autre plateforme de publication des événements sanctionnés.

1. Conditions de l'eau

Un certificat de conformité de la qualité d'eau devra être fourni durant la semaine avant l'évènement (idéalement 1 ou 2 jours avant).

La profondeur minimale de l'eau en tout point du parcours doit être de 1,40 mètre.

La température de l'eau doit être au minimum de 16 °C et au maximum de 31 °C. Elle doit être vérifiée le jour de la course, 2 heures avant le départ, en trois points du parcours à une profondeur de 40 cm. Pour les maîtres la température devra être prise 30 min avant la course. Si en dehors de ces températures, l'évènement devra être retardé ou annulé.

2. Marquage et vérifications d'avant course

Numéros

Avant le départ, tous les athlètes doivent obligatoirement se faire marquer leurs numéros;

- Sur chaque haut des bras et haut des omoplates. Les numéros doivent être marqués à la verticale sur les bras et à l'horizontale sur les omoplates.
- Lorsque la course requiert le port d'une combinaison isothermique (wetsuit), l'athlète devra se faire marquer sur chaque main et clairement sur le casque de bain.

Ongles, bijoux et montres

- Les ongles jugés trop longs par le commis de course devront être coupés avant chaque épreuve.
- Tous les bijoux et tout type de montre sont interdits OWS 3.15.2.

3. Ravitaillement

Certaines épreuves doivent s'assurer d'offrir une ou des zones de ravitaillement pour les athlètes sans escortes.

- Cette zone doit être sécuritaire et suivre le parcours.
- Nombre de zones de ravitaillement pour les épreuves en circuit fermé :
 - De 5 km et moins: optionnel
 - De plus de 5 km et de moins de 10 km: au moins une (1)
 - De 10 km et plus: au moins une (1) à chaque 2,5 km

Pour les épreuves compétitives nécessitant un ravitaillement :

- La plateforme de ravitaillement devra être stable et ancrée au parcours. En plus d'être sécuritaire, elle devra être en mesure d'accommoder le nombre de nageur(euse)s et de ravitailleur(euse)s présent(e)s.
- Les plateformes de ravitaillement devront être localisées sur les limites intérieures ou extérieures du parcours et ne pas nécessiter de détour pour les nageurs(euses).

4. Maillot de bain et équipement

Casque de bain

- Un nombre maximal de deux (2) casques peut être utilisé lors d'une épreuve.
- Le casque principal doit clairement mettre en évidence, au centre, le numéro de l'athlète
- Pour les épreuves de catégorie maitres, le règlement MOWS 4 doit être respecté et le port d'un casque de bain de couleur visible est requis.

Maillot

- Seuls les maillots respectant les spécificités des maillots de natation en eau libre de la WA pourront être portés lors d'une épreuve compétitive. Liste des maillots approuvés : <https://www.worldaquatics.com/open-water/approved-swimwear>
- Un maillot ne faisant pas partie de la liste, mais qui respecte les spécificités requises, pourra être porté sur approbation du juge arbitre en chef.
- Les maillots pour les hommes et pour les femmes ne peuvent pas couvrir le cou et ne peuvent pas dépasser les épaules ou les chevilles. Aucune fermeture éclair n'est permise. (BL 8.4)

Combinaison isothermique

- Pour les compétitions de natation en eau libre dans une eau dont la température est inférieure à 18 °C, l'utilisation de combinaisons isothermiques est obligatoire. Ces combinaisons ne sont pas autorisées dans les compétitions de natation en eau libre dans une eau dont la température est égale ou supérieure à 18 °C, sauf lorsque les conditions sont dangereuses pour les concurrents, l'arbitre en chef peut, sur recommandation du responsable de la sécurité et du responsable médical, déclarer les combinaisons isothermiques obligatoires à des températures allant jusqu'à 20,0 °C.
- Les combinaisons (pour hommes et femmes) doivent couvrir entièrement le torse, le dos et les cuisses. Elles ne doivent pas dépasser le cou, les poignets et les chevilles. Les parties du corps situées après l'épaule et/ou sous la cuisse ne doivent pas nécessairement être couvertes. (OWS 7.3)
- Les combinaisons pour hommes et femmes doivent être en une (1) pièce.
- L'épaisseur au minimum doit être de 3mm et au maximum de 5mm pour un événement compétitif.

Utilisation d'une bouée et port de palmes

- Aucun athlète n'a le droit de porter ou d'utiliser un objet qui pourrait aider à nager plus rapidement, plus longtemps ou à flotter davantage (OWS 5.10), donc les bouées et palmes sont interdites dans les épreuves compétitives.

5. Catégories d'âge

Pour tous les événements en eau libre, l'âge de l'athlète est calculé selon son âge au premier jour de l'événement.

Les concurrents DOIVENT être âgés de 11 ans ou plus pour participer à toute compétition de natation en eau libre sanctionnée au Canada.

- Les concurrents de 11 ans sont limités à des épreuves de natation en eau libre ne dépassant pas 1 500 m.
- Les concurrents de 12-13 ans ne peuvent participer qu'à des épreuves de natation en eau libre ne dépassant pas 3 000 m.
- Les concurrents âgés de 14 ans ou plus peuvent participer à des épreuves de natation en eau libre de n'importe quelle distance

Lors d'épreuves compétitives, le comité organisateur doit offrir les catégories d'âges suivantes :

Distances	Catégories d'âge
≤1.5km	11 ans, 12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans, 18 ans et plus*
>1.5km et ≤3km	12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans, 18 ans et plus*
≥3km	14-15 ans, 16-17 ans, 18 ans et plus*

*Pour les épreuves de catégories maitres :

La natation en eau libre pour maitres est définie comme toute épreuve dont la distance est supérieure à 1500 mètres et dont l'inscription est limitée aux maitres-nageurs. (VIII.4)

Au Canada, les maitres-nageurs peuvent participer à des épreuves de distance supérieure à 5 km. Il peut être demandé aux athlètes de fournir une preuve de leur capacité à parcourir la distance. Les conditions d'inscription particulières ou les normes de temps de qualification sont indiquées dans la trousse d'information de la compétition. (VIII C4.1.1)

Les groupes d'âge de la natation en eau libre sont les mêmes que pour les épreuves individuelles des maitres de Natation Canada (VIII.C3.1.0).

6. Départs, arrivées et virages

Départs

Il est obligatoire de respecter le règlement AQUA OWS 4.1 qui stipule que les participants doivent partir d'une plateforme fixe ou directement dans l'eau à une profondeur suffisante pour commencer à nager immédiatement après le signal de départ (1.40m).

Le règlement AQUA OWS 9.1.1 stipule qu'une plateforme de départ fixe doit permettre un espace de 60 cm pour chaque participant et doit pouvoir soutenir le poids total des officiels et des participants lors du départ.

La sécurité doit être la priorité et aucun obstacle ne doit être dans le chemin des participants, peu importe le type de départ.

Le signal de départ devra être à la fois audible et visuel.

Arrivées

Il est obligatoire de respecter le règlement AQUA OWS 9.1.2 qui indique les recommandations par rapport aux technicalités requises lors de l'arrivée des participants.

L'approche finale vers l'arrivée doit être clairement définie avec des repères de couleurs distinctes, en forme d'entonnoir jusqu'au mur d'arrivée.

L'arrivée doit être clairement définie et identifiée par une surface verticale et, si possible, être une plaque d'arrivée d'au moins 5 mètres de large solidement attachée en place de manière à ne pas être déplacée par le vent, la marée ou la force d'un concurrent frappant le mur.

L'arrivée devrait être filmée et enregistrée de chaque côté et au-dessus à l'aide d'un système vidéo avec ralenti et rappel, y compris un équipement de chronométrage.

La sécurité doit être la priorité et aucun obstacle ne doit être dans le chemin des participants lors de leur arrivée.

Virages/altérations

Tous les virages et altérations du parcours doivent être clairement indiqués. Les bouées de virage qui constituent des modifications du parcours doivent être d'une couleur différente de celle des bouées d'orientation. Dans la mesure du possible, il y aurait une longue distance entre le départ et la première bouée de virage afin de réduire la congestion au premier virage.

Une embarcation ou une plateforme clairement identifiée, ayant à son bord un juge de virage, doit être positionnée à toutes les altérations du parcours de manière à ne pas obstruer la visibilité du concurrent au virage.

7. Temps limite

Lors d'une épreuve de natation en eau libre, les temps limites accordés aux athlètes doivent être publiés dans l'invitation.

**Le temps limite pour être éligible au classement d'une épreuve n'est pas la même chose qu'un temps limite pour compléter une épreuve. **

Temps limite pour être éligible à un classement et à l'attribution des points

Le temps limite pour être éligible au classement doit être calculé en fonction du (de la) premier(ière) nageur(euse) arrivé(e) de chaque genre. Les épreuves ayant des catégories d'âge différentes devront avoir des temps limites appliqués en conséquence, à l'exception des catégories d'âge chez les maîtres.

- **Pour nageur(euse)s groupe d'âge**

Le temps limite est de 15 minutes par tranche de 5km après le (la) premier(ière) nageur(euse) de chaque genre et de chaque catégorie d'âge arrivé(e), jusqu'au temps maximal de 120 minutes. (OWS 5.14).

- **Pour un(e) épreuve maître**

Le temps limite est de 30 minutes par tranche de 5km après le (la) premier(ière) maître de chaque genre arrivé(e).

Temps limite pour terminer une épreuve

Pour terminer l'épreuve, le temps limite est déterminé à la discrétion du comité organisateur, selon ses restrictions de temps.

8. Formalités facultatives pour les longues distances

Pour des mesures de sécurité, certaines épreuves peuvent nécessiter l'approbation d'un dossier du (de la) nageur(euse) afin d'y prendre part. Par exemple :

- Pour un(e) maître ou un(e) affilié(e) par événement, un dossier pourrait être requis pour les épreuves de plus de 5 km.
- Pour un(e) nageur(euse) compétitif(ve), affilié(e) à Natation Canada, un dossier pourrait être requis pour les épreuves de plus de 10km.

Un comité organisateur peut donc se réserver le droit d'accepter ou de refuser un(e) participant(e) sur les bases du dossier que celui-ci (celle-ci) leur fournira lors de l'inscription en ligne. Il est de la responsabilité du comité organisateur de demander un tel dossier dans son invitation.

Le dossier peut comprendre:

- Un historique des expériences de nage (en eau libre, sinon en piscine) du (de la) participant(e).
- Un formulaire de santé du (de la) participant(e).
- Autres informations pertinentes au cadre de l'épreuve offerte.

9. Parageur et parageuse

Les parageur(euse)s sont autorisé(e)s à participer aux événements d'eau libre. Il est de leur responsabilité d'aviser le CO et le (la) juge-arbitre en chef de leur situation.

Les mêmes restrictions d'âge mentionnées plus haut s'appliquent aux parageur(euse)s, cependant ils sont limités à des épreuves de natation en eau libre ne dépassant pas 5 000 m et qui doivent être terminées dans un délai de 2 heures, conformément aux règles de la WPS.

B. ÉVÉNEMENTS DE LA FNQ – circuit et festival

1. Circuit en eau libre

En plus de respecter les règlements d'une épreuve compétitive, les épreuves du circuit en eau libre doivent également respecter les instructions suivantes :

		Circuit 5km	Circuit 10km
Classement	Des classements pour chaque catégorie d'âge du circuit selon le barème déterminé par la FNQ	Oui	Oui
Type de circuit	Le type de circuit à suivre pour les différentes épreuves	Fermé	Fermé
Distances et catégories d'âges	Les distances et les catégories d'âges sont préétablies par la FNQ	14 à 17 ans 18 à 24 ans 25 à 49 ans 50 ans et plus	14 à 24 ans
Limite d'épreuves	Le comité doit imposer une limite au nombre d'épreuve individuelle par athlète	1 épreuve individuelle	1 épreuve individuelle
Épreuves supplémentaires	Le comité peut choisir d'accepter des athlètes hors-catégorie dans les épreuves du circuit	Oui	Oui
Temps limite pour terminer	Temps alloué après la 1 ^{ère} position par âge simple	30 min/5km	15min/5km
Récompenses	Lors de l'événement : au choix du comité Après le circuit : FNQ remettra des récompenses aux gagnants	Au choix du comité	Au choix du comité
Bourses	Bourses monétaires préétablies par la FNQ	FNQ	FNQ
Épreuves récréatives, maitres ou découverte	Le comité peut choisir d'ajouter des épreuves récréatives, maitres ou découverte lors d'un événement du circuit en eau libre	Oui	Oui

Classement individuel

1^{ère} position	50 points	6^e position	26 points	11^e position	14 points
2^e position	40 points	7^e position	22 points	12^e position	12 points
3^e position	35 points	8^e position	20 points	13^e position	10 points
4^e position	30 points	9^e position	18 points	14^e position	8 points
5^e position	28 points	10^e position	16 points	15^e et suivantes	6 points

Récompenses

Circuit 10 km :

- Des bourses seront remises aux nageurs et nageuses de la catégorie 14 à 24 ans qui auront cumulé le plus de points à la fin de la saison.

Première position :	1000 \$
Deuxième position :	750 \$
Troisième position :	500 \$
Quatrième position :	400 \$
Cinquième position :	300 \$
Sixième position :	250 \$

- Une plaque sera remise au meilleur nageur et à la meilleure nageuse du classement général lors du gala de la Fédération de natation du Québec.
- Une médaille sera remise aux athlètes qui termineront aux 3 premières positions de la catégorie 14-17 ans.
- Un certificat sera remis à tous les participants du circuit à la fin de la saison

Circuit 5 km :

- Une médaille sera remise aux athlètes qui termineront aux 3 premières positions du classement cumulatif de leur catégorie d'âge
- Un certificat sera remis à tous les participants du circuit à la fin de la saison



EAU LIBRE

2. Festival par équipe

En plus de respecter les règlements d'une épreuve compétitive, les épreuves du championnat par équipe doivent également respecter les instructions suivantes :

		Par groupe d'âges	Maitres
Classement	Des points pour chaque catégorie d'âge des épreuves déterminées par la FNQ	Oui	Oui
Type de circuit	Le type de circuit à suivre pour les différentes épreuves	Fermé	Fermé
Distances et catégories d'âges	Les distances et les catégories d'âges sont préétablies par la FNQ	11 ans : 1 km 12-13 ans : 2 km 14-21 ans: 5km et 10km Ouvert : 10km	3km
Limite d'épreuves	Le comité doit imposer une limite au nombre d'épreuve individuelle par athlète	1 épreuve individuelle	1 épreuve individuelle
Épreuves supplémentaires	Le comité peut choisir d'accepter des athlètes hors-catégorie dans les épreuves du festival	Oui	Oui
Temps limite pour terminer	Temps alloué après la 1 ^{ère} position par âge simple	30 min/5km	15min/5km
Récompenses	Les prix préétablis par la FNQ	FNQ	FNQ
Épreuves récréatives, maitres ou découverte	Le comité peut choisir d'ajouter des épreuves récréatives, maitres ou découverte lors d'un événement du festival par équipe	Oui	Oui

Classement par équipe

Lors du festival par équipe en eau libre, l'addition des points obtenus par chaque nageur(euse) déterminera le club gagnant. Une bannière sera remise au club ayant cumulé le plus de points.

- | | |
|-----------------------|---|
| • 10km: | 40-32-26-19-17-15-13-11-10-9-8-7-6-5-4 et 3 points* |
| • 1, 2 et 5km: | 35-29-24-17-15-13-11-9-8-7-6-5-4-3-2 et 2 points* |

* Après les 15 premier(ière)s arrivé(e)s, tous (toutes) les nageur(euse)s terminant la course dans le temps limite pour être classé(e)s obtiendront le même nombre de points que la 16^e position.

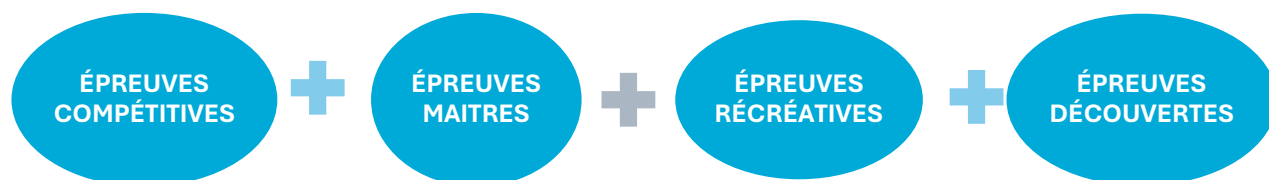
Un classement d'équipe chez les maitres sera également compilé.

C. ÉVÉNEMENTS EN EAU LIBRE

1. Types d'épreuves offertes dans un événement sanctionné

Un événement en eau libre sanctionné au Québec peut comprendre plusieurs types d'épreuves différents. Le tableau ci-dessous se veut un tableau synthèse des types d'épreuves en eau libre de la FNQ. Pour plus d'informations et de précisions, il est important de lire la totalité de ce guide technique

2. Tableau explicatif



Plusieurs types d'épreuves peuvent être organisés dans un même événement sanctionné.

Type d'épreuve	Public cible	Définition	Distance proposée
Événement d'eau libre extérieur			
Épreuves compétitives + Épreuve maitres	11 ans et +	Permettent de développer ses qualités compétitives de natation en eau libre et de se mesurer aux athlètes. Comprennent toutes les épreuves ayant un enjeu de sélection. Elles sont ouvertes à tous, et l'application du règlement de Natation Canada est requise pour le développement et la performance. Elles peuvent comprendre des épreuves par groupe d'âge ainsi que des épreuves maitres-nageurs. NB : Les épreuves du circuit d'eau libre et du championnat par équipe sont des épreuves désignées compétitives.	1km et +
Épreuves récréatives	11 ans et +	Visent la pratique ludique du sport dans un cadre sécuritaire, dans une optique inclusive et peu contraignante. Ne sont pas dans l'obligation de fournir un temps et/ou un classement à l'issue des épreuves. La tenue de ce type d'épreuve doit tout de même se conformer aux règlements de sécurité et à ceux retrouvés dans ce guide.	200m et +
Épreuves découvertes	5 ans et +	Ont comme objectif premier d'offrir un événement accessible, sécuritaire, encadré et dynamique. Elles permettent à n'importe qui de s'initier à l'eau libre en toute sécurité, et ce, peu importe son âge. Offertes dans le cadre d'un événement sanctionné seulement, elles nécessitent l'approbation de la FNQ.	500m et -
Événement d'eau libre intérieur			
Épreuves en piscine	11 ans et +	Épreuves en piscine de natation en eau libre, sans câbles, avec bouées de contournement et plaque d'arrivée. Vise à développer les techniques propres à la natation en eau libre à longueur d'année.	200m et +

i. Épreuves compétitives

			Épreuves par groupes d'âges	Épreuves Maitres
Admissibilité	Âge	Les contraintes d'âge auxquelles l'athlète est autorisé à participer à une épreuve compétitive.	11 ans +	18 ans +
	Adhésion	Les athlètes doivent être membre en règle de la FNQ, d'un organisme membre de la AQUA ou s'être procuré l'affiliation par événement.	Oui	Oui
	Formalités d'inscription	Il est conseillé de demander un dossier de l'athlète pour des épreuves plus longues. À la discrétion du CO.	10km et +	5km et +
	Classement	Des classements propres à chaque catégorie doivent être publiés.	Oui	Oui
Parcours	Profondeur	Contraintes à respecter pour la profondeur de l'eau sur l'ensemble du parcours.	Min. 1,40m	Min. 1,40m
	Température	Contraintes à respecter pour la température de l'eau sur l'ensemble du parcours.	Min : 16,0 °C Max : 31,0 °C	Min : 16,0 °C Max : 31,0 °C
	Type de circuit	Le type de circuit à suivre pour les différentes épreuves. (Ouvert ou fermé)	Au choix du CO	Au choix du CO
	Types de départs	Le type de départ autorisé pour les différentes épreuves.	Selon OWS 4.1	Selon OWS 4.1
	Distances proposées	Tente de se rapprocher des distances traditionnelles AQUA (1-2-5-10-25km)	Oui	Oui, le 3km est aussi populaire
	Ravitaillement	Pour quelles distances une zone de ravitaillement est-elle obligatoire ?	+ de 5km	+ de 5km
Équipement	Maillot	Toutes combinaisons utilisées doivent faire partie de la liste des maillots de natation approuvés par la AQUA	Oui	Oui
	Combinaison isothermique	Les températures allouant l'utilisant d'un wetsuit*	17,99,0°C et moins: Obligatoire 18,0°C et plus: Interdit	17,99,0°C et moins: Obligatoire 18,0°C et plus: Interdit
	Casques de bain	Les règles à suivre par rapport au port du casque de bain.	Selon OWS 6.10	Selon MOWS 4
	Équipement récréatif	L'utilisation de bouées, de palmes et le port de montres intelligentes.	Non	Non
Déroulement	Catégories d'âges	Le CO doit utiliser des catégories d'âge préétablies.	Oui	Oui
	Nombre d'épreuves	Le CO doit imposer une limite au nombre d'épreuve par athlète.	Au choix du CO	Au choix du CO
	Chronométrage et classement	Le CO doit offrir le chronométrage et des classements pour tous les athlètes et selon leur groupe d'âge et leur genre.	Oui	Oui

	Temps limite pour se classer	Temps alloué après le (la) premier(ière) nageur(euse) de sa catégorie pour être admissible au classement, au pointage ou aux bourses.	<i>15min/5km</i>	<i>30min/5km</i>
	Temps limite pour terminer	Temps alloué après le (la) premier(ière) nageur(euse) de sa catégorie pour terminer la course.	<i>Au choix du CO</i>	<i>Au choix du CO</i>
	Récompenses	Le CO doit fournir des récompenses aux gagnant(e)s de chaque catégorie et aux équipes gagnantes.	<i>Au choix du CO</i>	<i>Au choix du CO</i>
Règlements	Eau libre Natation Canada	Doit suivre le règlement d'eau libre de Natation Canada.	<i>Oui</i>	<i>Oui, si l'épreuve n'est pas désignée Maitres-nageurs seulement</i>
	Maitre eau libre Natation Canada	Doit suivre le règlement de maitre en eau libre de Natation Canada.	<i>Non</i>	<i>Oui</i>
	Règlement de sécurité en eau libre au Québec	Doit suivre le règlement de sécurité en eau libre du Québec.	<i>Oui</i>	<i>Oui</i>
	Guide technique en eau libre	Doit suivre les lignes directrices du présent Guide Technique en eau libre de la FNQ.	<i>Oui</i>	<i>Oui</i>

* Le port de la combinaison isothermique est interdite si la température de l'eau est de 18,0°C et plus. Cependant, le juge-arbitre peut obliger le port de la combinaison isothermique si les conditions le justifient, allant jusqu'à une température de 20,0°C.

ii. Épreuves récréatives

Si vous désigné une épreuve comme récréative, les mêmes consignes s'appliquent qu'aux épreuves compétitives, avec les différences suivantes :

			Nageur(euse)s groupes d'âge
	Types de départs	Le type de départ autorisé pour les différentes épreuves.	<i>Au choix du CO</i>
	Distances proposées	Tenter de se rapprocher des distances traditionnelles (1-2-3-5-10-25km)	<i>Au choix du CO</i>
Équipement	Maillot	Toutes les combinaisons utilisées doivent faire partie de la liste des maillots de natation approuvés par la World Aquatics.	<i>Non</i>
	Combinaison isothermique	Les températures régissant l'utilisateur d'une combinaison isothermique (wetsuit)	<i>16,0°C: Obligatoire 18,0°C: optionnel 20,0°C et plus: Interdit</i>
	Casques de bain	Les règles à suivre par rapport au port du casque de bain.	<i>Au choix du CO</i>
	Équipement récréatif	L'utilisation de bouées et le port de montres intelligentes.	<i>Oui</i>
	Groupes d'âges	Le CO doit utiliser des groupes d'âge préétablis.	<i>Recommandé</i>
Déroulement	Nombre d'épreuves	Le CO doit imposer une limite au nombre d'épreuve par participant(e)s.	<i>Au choix du CO</i>
	Chronométrage et classement	Le CO doit offrir le chronométrage et des classements pour tous (toutes) les participant(e)s et selon leur groupe d'âge et leur genre.	<i>Au choix du CO</i>
	Temps limite pour se classer	Temps alloué après le (la) premier(ière) nageur(euse) de sa catégorie pour être admissible au classement, au pointage ou aux bourses.	<i>N/A</i>
	Temps limite pour terminer	Temps alloué après le (la) premier(ière) nageur(euse) de sa catégorie pour terminer la course.	<i>Au choix du CO</i>
	Récompenses	Le CO doit fournir des récompenses aux gagnant(e)s de chaque catégorie et aux équipes gagnantes.	<i>Au choix du CO</i>

Instructions supplémentaires- épreuves récréatives

- Pour les épreuves récréatives, la combinaison isothermique pourra être autorisée pour des températures allant jusqu'à 20,0 °C.
- Lors d'une épreuve récréative
 - Le port de combinaisons non approuvées par la AQUA est permis.
 - La température maximale pour porter une combinaison isothermique est de 20,0°C.
- Le départ et l'épreuve doivent être organisés en fonction de favoriser la nage individuelle et non en peloton.
- L'utilisation d'une bouée réglementée est permise.
 - Uniquement lors d'une épreuve récréative et si le comité organisateur prend les mesures nécessaires pour assurer une sécurité adéquate, le port d'une bouée gonflable est permis.
 - La corde de la bouée ne doit pas être plus longue qu'un (1) mètre.
 - La bouée doit être faite d'un matériel malléable et ne doit pas causer de risque de blessure.
 - Si un(e) nageur(euse) tire volontairement sur la bouée d'un(e) autre nageur(euse), il sera disqualifié.
- Le port des palmes, tuba et palettes de toutes sortes est interdit en tout temps.

Le départ

Le comité organisateur peut choisir le type de départ qui convient le mieux à son événement. Un départ plongé à partir d'une plateforme fixe doit respecter les règles mentionnées ci-haut. D'autres types de départs sont : de masse, sur place, courue, par vagues.

- La sécurité doit être la priorité et aucun obstacle ne doit être dans le chemin des participants, peu importe le type de départ.
- Le signal de départ devra être à la fois audible et visuel.

L'arrivée

Le comité organisateur peut choisir le type d'arrivée qui convient le mieux à son événement. Une arrivée peut se faire dans l'eau en touchant une planche à la verticale, ou en dehors de l'eau en courant vers une ligne d'arrivée.

- La sécurité doit être la priorité et aucun obstacle ne doit être dans le chemin des participants lors de leur arrivée.

iii. Épreuves découvertes

			5-8 ans	9-12 ans	13 ans +
Admissibilité	Âge	Les contraintes d'âge auxquels les athlètes sont autorisés à participer à une épreuve compétitive	<i>5-8 ans</i>	<i>9-12 ans</i>	<i>13 ans +</i>
	Adhésion	Les participant(e)s doivent être membre en règle de la FNQ, d'un organisme membre de la WA ou s'être procuré l'affiliation par événement.	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
Parcours	Profondeur	Contraintes à respecter pour la profondeur de l'eau sur l'ensemble du parcours.	<i>Max. 1,50m</i>	<i>Max. 1,50m</i>	<i>N/A</i>
	Température	Contraintes à respecter pour la température de l'eau sur l'ensemble du parcours.	<i>Min : 18,0 °C Max : 31,0 °C</i>	<i>Min : 18,0 °C Max : 31,0 °C</i>	<i>Min : 16,0 °C Max : 31,0 °C</i>
	Distance de la rive	Distance maximale que le parcours peut s'éloigner de la rive.	<i>50 mètres</i>	<i>50 mètres</i>	<i>N/A</i>
	Type de circuit	Le type de circuit à suivre pour les différentes épreuves. (Ouvert ou fermé)	<i>Au choix du CO</i>	<i>Au choix du CO</i>	<i>Au choix du CO</i>
	Types de départs	Le type de départ autorisé pour les différentes épreuves.	<i>Dans l'eau</i>	<i>Dans l'eau</i>	<i>Au choix du CO</i>
	Distances	Distances approuvées par catégories d'âge	<i>250m et -</i>	<i>500m et -</i>	<i>500m et -</i>
	Maillot	Toutes combinaisons utilisées doivent faire partie de la liste des maillots de natation approuvés par la FINA	<i>Non</i>	<i>Non</i>	<i>Non</i>
Équipement	Casques de bain	Le port d'un casque de bain aux couleurs visibles est obligatoire	<i>Oui</i>	<i>Oui</i>	<i>Oui</i>
	Bouée de sécurité	Le port d'une bouée de sécurité attachée à la taille est obligatoire	<i>Non</i>	<i>Recommandé</i>	<i>Recommandé</i>
	Veste de flottaison	Le port d'une veste de flottaison individuelle (VFI).	<i>Obligatoire</i>	<i>Permis</i>	<i>Permis</i>

Toutes les épreuves découvertes doivent être approuvées par la Fédération de natation du Québec avant leur tenue. Un événement sanctionné ne peut pas tenir uniquement des épreuves découvertes.

CHAPITRE 3 – GRILLE DES FRAIS DE COMPÉTITION

Pour chaque événement sanctionné, les frais de compétition se définissent comme suit :

TYPE DE COMPÉTITION	FRAIS DE SANCTION	FRAIS FIXES DE PARTICIPATION PAR ATHLÈTE	COÛT POUR UNE ÉPREUVE INDIVIDUELLE	COÛT POUR UNE ÉPREUVE DE RELAIS
ÉVÉNEMENT EN EAU LIBRE				
Frais de sanction ^(a)	132.50 \$ + taxes		Discrétion du club ou comité organisateur ^(a)	
Épreuves 5km et 10km ^(b)		9.90 \$ + taxes		

AFFILIATION – ÉVÉNEMENT LIMITÉ- Eau libre (tous les athlètes n'étant pas membre d'un club de natation pour la saison en cours peu importe l'épreuve)			
Affiliation par événement (1 ^{er} mai au 31 août)	Frais Natation Canada	Frais FNQ	TOTAL
	9.75 \$+ taxes	6.25 \$+ taxes	16.00 \$ + taxes ^(c)

(a) Le frais de sanction s'applique sur les tous les événements sanctionnés en eau libre. L'événement sanctionné peut tenir des épreuves compétitives, récréatives, découvertes et maitres.

Les frais par épreuves individuelles et de relais sont à la discrétion du club ou du comité organisateur. Cependant, il est recommandé de préserver un coût raisonnable et tous les frais devront être connus obligatoirement dans l'invitation, et aucun changement ne sera accepté après la sanction de l'invitation.

(b) Les frais fixes par athlète de la FNQ doivent être mentionnés dans l'invitation et ne sont pas remboursables. Le comité organisateur est responsable de percevoir ces frais. Ce frais s'applique à toutes les épreuves de 5km et 10km. La FNQ procèdera par facturation au club organisateur pour la récupération des frais fixes et les frais d'autorisation de sanction.

(c) Les frais d'affiliation par événement doivent être mentionnés dans l'invitation et ne sont pas remboursables. Le comité organisateur est responsable de percevoir les frais d'affiliation par événement pour tous les athlètes n'étant pas membre d'un club de natation pour la saison en cours, et ce, peu importe l'épreuve. La FNQ procèdera par facturation au club organisateur pour la récupération de ces frais.

Les frais d'autorisation de sanction seront augmentés de 50 \$ si la demande est effectuée dans une période de moins de 7 jours ouvrables avant l'événement. Le montant sera augmenté de 100 \$, si demandé moins de 2 jours ouvrables avant l'événement, et ce, sous réserve de la capacité de répondre à la demande du personnel de la FNQ dans un si court délai.

CHAPITRE 4 – RENSEIGNEMENTS POUR LES COMITÉS ORGANISATEURS

1. Demande de sanction

Une compétition sanctionnée par la FNQ officialise les temps enregistrés lors de cet événement. La sanction est émise si tous les règlements et procédures énoncés dans ce document sont respectés. La FNQ peut refuser une demande de sanction et devra justifier sa décision par écrit au club organisateur. Les compétitions sanctionnées seront affichées sur le site de Natation Canada.

2. Exigences en termes d'officiel.le.s

- Tout événement doit se dérouler en présence d'un(e) **directeur(trice) de rencontre** et d'un(e) **juge-arbitre certifié(e)s en natation en eau libre**.
- Le (la) juge-arbitre doit s'assurer du respect par tous (toutes) les officiel(le)s, les entraîneur(e)s et les participant(e)s des règlements de Natation Canada, du règlement de sécurité de natation en eau libre de la Fédération de natation du Québec, ainsi que du guide technique de natation en eau libre.

Il est primordial d'avoir le personnel minimum requis pour tenir un événement de natation en eau libre peu importe s'il offre des épreuves compétitives ou récréatives.

- **Tous les postes d'officiel(le)s niveau 2 et 3** doivent être préférablement occupés par des officiel(le)s ayant suivi le stage approprié.
- Le comité organisateur de chacune des compétitions **devra s'assurer à l'avance d'avoir des officiel(le)s compétent(e)s en nombre suffisant ou prévoir la formation des officiel(le)s** qu'il compte assigner à chacun des postes. La Fédération de natation du Québec pourra soutenir les clubs dans la formation des officiel(le)s de niveau 1 et 2, sur demande, si la requête est effectuée dans un délai raisonnable.
 - Pour faire la demande à la FNQ, écrire à officiels@fnq.ca.

Chaque CO doit avoir les officiel(le)s suivants pour organiser un événement de natation en eau libre :

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ○ 1 Directeur de rencontre | ○ 1 Responsable de parcours |
| ○ 1 Juge-arbitre en chef | ○ 1 Commis de course |
| ○ 1 Responsable de la sécurité | ○ 1 Secrétaire |
| ○ 1 Responsable médical | ○ Responsable des inscriptions |

Le CO doit ensuite s'assurer d'avoir le personnel requis dépendant du type d'épreuves offert. Nous comprenons que la situation de toutes les organisations est différente, mais il est important de respecter le plus possible ce nombre et d'avertir la FNQ pour toute dérogation, afin de trouver une solution. Par exemple, l'attribution de l'un de ces postes à un non-officiel.

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------|---|
| ○ 1 Juge-arbitre en chef/course | ○ 1 Juge à l'arrivée en chef | ○ 1 juge de virage/virage |
| ○ 2 Juges-arbitres (minimum) | ○ 2 Juges à l'arrivée | ○ Juge de plateformes de ravitaillement |
| ○ 1 Chronométreur en chef | ○ 1 Starter | ○ Juge de course/athlète (+ de 10km) |
| ○ 2 Chronomètres | | ○ Juge de relais (si besoin) |

* Aucun(e) officiel(le) ne peut agir dans plus d'un poste en même temps. Il ne peut occuper un nouveau poste qu'après avoir rempli toutes ses obligations dans le poste précédent. (OWS 2)

** Veuillez-vous référer au règlement de Natation Canada OWS 3 pour les tâches de chacun des officiel(le)s.

3. Chronométrage et juge à l'arrivée

Lors d'épreuves en eau libre utilisant un système de puces électroniques, un système indépendant de recharge doit être utilisé pour le chronométrage et l'arbitrage à l'arrivée. Ce système peut être manuel.

4. Règlements et procédures

Il est important de respecter les procédures et règlements suivants en tout temps :

- [Règlement de la World Aquatics](#)
- Règlements de natation en eau libre -Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/competitions-en-eau-libre-information-regles-et-formulaires/>
- Règlement de natation en eau libre maitre – Natation Canada (2020) : <https://www.swimming.ca/fr/reglements-de-natation-canada/>
- [Règlement de sécurité en eau libre](#)

5. Pénalités

Une compétition se déroulant **sans** la présence d'un(e) directeur(trice) de rencontre ou d'un(e) juge-arbitre certifié(e) en natation en eau libre mène à l'annulation immédiate de tous les résultats réalisés par les athlètes et les expériences des officiel(le)s ne seront pas reconnues.

AVANT l'événement

- Être membre partenaire de la FNQ en remplissant le formulaire d'adhésion
- Respecter intégralement les règlements mis en place dans le guide technique par la Fédération de natation du Québec (FNQ).
- Déposer une demande de sanction sur le site de Natation Canada ou par la procédure temporaire mise en place par la FNQ
- Valider l'admissibilité des athlètes et respecter le processus des inscriptions ci-haut mentionnées.
- Respecter tous les règlements ci-haut mentionnés.
- S'assurer de respecter en tous points les éléments essentiels au montage du parcours.
- N'apporter aucune modification ou aucun changement à l'invitation d'un événement sans l'approbation de la FNQ.
- S'assurer d'avoir un directeur de rencontre et un juge-arbitre formés
- Respecter les conditions d'utilisation du service d'inscription en ligne, si c'est le cas.
- Obtenir le certificat d'assurances de l'événement auprès de la FNQ
- Facturer et les frais d'affiliation d'un jour auprès des athlètes qui ne sont pas membres de la FNQ.
- Recruter et former assez de bénévoles pour respecter les règlements de sécurité et le guide technique.
- Tenir une réunion technique avec les participants avant l'événement.
- Rédiger et communiquer la politique de remboursement en cas d'annulation de l'événement.

DURANT l'événement

- Prioriser la sécurité des athlètes, bénévoles et spectateurs est en tout temps pendant l'événement
- Respecter les normes indiquées dans le règlement de sécurité en eau libre et dans le guide technique de la FNQ
- Assurez un départ dans l'eau dans une profondeur suffisante selon les règlements
- Prévoir une arrivée dans l'eau à la fin de la course avec une plaque de touche
- Comblent les postes d'officiel·les minimum requis lors de l'événement:

APRÈS l'événement :

- Dans un délai de 8 jours, envoyer les documents suivants :
 - La liste finale des inscriptions (le numéro de membre des participants doit apparaître)
 - La liste des affiliations d'un jour.
 - La liste des officiel·les et leur rôle occupé.
 - Le formulaire d'accident, s'il y a lieu.
 - Le formulaire de réclamation. s'il y a lieu.
- Percevoir les frais fixes de participation associés aux différentes compétitions selon la grille publiée. La FNQ procédera par facturation auprès du club organisateur suivant la réception des résultats de la compétition.
- Remplir le sondage post-événement dans les quinze (15) jours suivant l'événement.

6. Interprétation

La version en ligne du guide technique sur le site de la FNQ prévaut.

Les versions en ligne des invitations sur le site de Natation Canada demeurent en tout temps les versions officielles.

Lorsque traduits, les textes français prévalent par rapport aux textes anglais.