



*Nageons au  
Témiscouata*

Compétition de nage en eau libre  
1 km | 2 km | 2 km à relais | 5 km  
10 août 2019

**Notre lac...**

**Ton challenge !**

**Cahier du nageur**



**FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC**



Ville de  
**Témiscouata**  
sur-le-Lac

### Sanction

Le comité organisateur en partenariat avec la Ville de Témiscouata-sur-le-Lac, ses collaborateurs et la Fédération de natation du Québec vous invite à la troisième édition de Nageons au Témiscouata. Cette rencontre est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (FNQ).

### Règlements et sécurité

Les règlements de la Fédération de natation du Québec (FNQ) en eau libre s'appliqueront.

### Description technique du site

- ❖ Le départ et l'arrivée se feront à partir d'un quai
- ❖ La température de l'eau varie entre 20 °C et 24 °C
- ❖ La profondeur est d'environ 3 mètres
- ❖ Le fond du lac est un mélange de gravelle et de sable
- ❖ Concernant la combinaison isothermique, le règlement de la Fédération de natation du Québec (FNQ) s'applique pour les épreuves officielles. Pour la traversée Guy Dumais, le port de ce type de combinaison est conseillé.

### Épreuves

Les épreuves du 1 km, 2 km, 2 km à relais et 5 km seront nagées sur un circuit triangulaire de 500 mètres.

- ❖ Toutes les épreuves seront nagées finales par le temps. Les épreuves du 1km, 2km, 2 km à relais et 5km seront nagées par catégorie.
- ❖ Nombre d'épreuves : Une épreuve par nageur (1 km, 2 km ou 5 km)



Il est à noter que la traversée du lac aux flambeaux Guy Dumais et le Défi plouf sont des épreuves officielles en le sens qu'elles respectent les critères du guide technique de nage en eau libre, de la Fédération de Natation du Québec, mais elles demeurent récréatives et ouvertes à tous.

### Catégories de groupe d'âge

Épreuves	Invitation nageur	✓
1 km mixte	11 à 15 ans	30 \$
	16 à 35 ans	30 \$
	36 ans et plus	30 \$
2 km à relais mixte	15 ans et moins	30 \$
	16 à 35 ans	30 \$
	36 ans et plus	30 \$
2 km mixte	12 à 15 ans	30 \$
	16 à 35 ans	30 \$
	36 ans et plus	30 \$
5 km mixte	14 et 15 ans	30 \$
	16 à 35 ans	30 \$
	36 ans et plus	30 \$

Récréatif	Invitation populaire	✓
Défi plouf 50 m mixte	6 à 7 ans	Gratuit
	8 à 9 ans	Gratuit
	10 ans et plus	Gratuit
Traversée du lac Guy Dumais (2 km)	Déjà nagé	Gratuit
	Mineur	30 \$
	Adulte	30 \$



Les catégories pourront être révisées si le nombre de nageurs le permet.

### Éligibilité

Afin de veiller à ce que tous les nageurs soient assurés pour la pratique en eau libre et limiter les risques d'incident, les critères suivants devront être respectés :

- ❖ Tous les nageurs du Québec doivent être affiliés à un club de la Fédération de Natation du Québec (Catégorie nageur compétitif).
- ❖ Les nageurs provenant de l'extérieur du Québec doivent être affiliés avec leur fédération provinciale ou nationale.
- ❖ Les nageurs qui ne sont pas membres « nageurs compétitifs » à la FNQ ou à une autre fédération provinciale devront adhérer comme membre individuel pour l'événement. Cette adhésion est valide pour la durée de l'événement et des frais de 12\$ y sont reliés. Ce montant est retourné à la FNQ.
- ❖ Les formulaires d'adhésion par événement – membre individuel seront sur place et sont en tout temps disponibles sur le site internet de la FNQ. »

### Inscriptions

Les inscriptions devront être effectuées par chèque au nom de la Ville de Témiscouata-sur-le-Lac et postées au 861, rue Commerciale Nord, Témiscouata-sur-le-Lac, GOL 1E0.

- ❖ Les nageurs doivent avoir 11 ans et plus pour participer à des épreuves en eau libre sanctionnées au Canada.
- ❖ Les nageurs de 11 ans sont limités à des épreuves en eau libre d'au plus 1000 m.
- ❖ Les nageurs de 12 ou 13 ans sont limités à des épreuves en eau libre d'au plus 2500 m.
- ❖ Les nageurs de 14 ans et plus peuvent participer à des épreuves en eau libre qui peuvent être de 5000 m.

### Frais d'inscription

Les frais d'inscription sont de 30 \$ par nageur, peu importe le nombre d'épreuves inscrites. L'inscription des enfants au Défi plouf est gratuite.

### Date limite d'inscription et de paiement

La date limite d'inscription et du paiement est le 31 juillet 2019 à 16 h.



Les inscriptions de dernière minute seront possibles lors de l'événement si des places demeurent disponibles dans la catégorie.

L'inscription est non remboursable sauf si le comité organisateur doit mettre fin ou annuler la compétition.

### Formulaire d'inscription et de consentement

Les formulaires de consentement et d'aptitude pour chacun des nageurs inscrits à la compétition doivent être remis au plus tard le jour de la compétition. Dans le cas d'un mineur, un adulte responsable de ce nageur ou encore son entraîneur devra signer le formulaire.

### L'horaire de compétition

Suite à l'inscription, le nageur recevra toutes les informations nécessaires afin de prendre part à la compétition. Les courses auront lieu entre 10 h et 17 h. L'horaire officiel sera publié 10 jours avant l'événement.



**Réunion technique**

Une réunion technique aura lieu 30 minutes avant le départ de la course. Cette dernière est obligatoire.

**Résultats**

Les résultats seront disponibles sur le site près du salon des nageurs. Suite à la fin de semaine, ils seront aussi publiés sur le site Internet de la Ville : [www.temiscouatasurlelac.ca](http://www.temiscouatasurlelac.ca)

Prénom :	Âge :	
Nom :	Date de naissance : JJ / MM / A A A A	
Adresse complète:	Sexe : <input type="checkbox"/> Féminin <input type="checkbox"/> Masculin	
	Courriel :	
Téléphone :	Cellulaire :	
Club de natation :	Numéro du nageur :	

Maladie, allergie et/ou conditions médicale:	
Médicament :	
Personne contact d'urgence :	Lien :
Téléphone 1 :	Téléphone 2 :

*\* Il est recommandé d'obtenir une évaluation médicale quelques semaines avant une participation à un événement de natation en eau libre*

Épreuves	Invitation nageur	✓
1 km mixte	11 à 15 ans	30 \$
	16 à 35 ans	30 \$
	36 ans et plus	30 \$
2 km à relais mixte	15 ans et moins	30 \$
	16 à 35 ans	30 \$
	36 ans et plus	30 \$

Épreuves	Invitation nageur	✓
2 km mixte	12 à 15 ans	30 \$
	16 à 35 ans	30 \$
	36 ans et plus	30 \$
5 km mixte	14 et 15 ans	30 \$
	16 à 35 ans	30 \$
	36 ans et plus	30 \$

Récréatif	Invitation nageur	✓
Défi plouf 50 m mixte	6 à 7 ans	Gratuit
	8 à 9 ans	Gratuit
	10 ans et plus	Gratuit
Traversée Guy Dumais (2 km)	Déjà nagé	Gratuit
	Mineur	30 \$
	Adulte	30 \$

*\*Les catégories pourront être révisées si le nombre de nageurs le permet.*

Consentement	Initiales
<input type="checkbox"/> <b>Demande d'adhésion à la Fédération de natation du Québec pour l'événement : 12 \$</b> Note : Ce montant doit être remis au comité organisateur au moment de l'inscription. Le comité organisateur a l'obligation de retourner tous les formulaires et montants d'argent à la FNQ. Les renseignements inscrits dans le présent formulaire seront conservés au bureau de la Fédération et les renseignements relatifs au nom, à l'adresse, au téléphone, à l'âge et au sexe du membre que l'on y retrouve seront transmis aux associations régionales et à Natation Canada. <i>*Le nageur devient un membre de la FNQ pour le nombre de jours de l'événement.</i>  Je, soussigné(e), reconnais les risques et les dangers de la participation à des compétitions en eau libre. J'accepte librement et volontairement de participer à ces compétitions. Je déclare enfin avoir pris connaissance des règlements de sécurité de la Fédération de natation du Québec et j'accepte de m'y conformer. Je reconnais également que les renseignements mentionnés ci-haut sont exacts.	Initiales
<input type="checkbox"/> <b>Aptitude à nager en eau libre</b> Je considère que je suis en bonne santé et apte à m'inscrire à cette compétition en eau libre. Je dégage l'organisation de la compétition et la Fédération de natation du Québec de toute responsabilité advenant que des dommages surviennent durant cette compétition et accepte les risques inhérents à ladite compétition.	Initiales
<input type="checkbox"/> <b>Consentement pour autoriser une personne mineur à participer à une compétition</b> Par la présente, je soussigné _____ autorise _____ <i>Nom du tuteur légal</i> <i>Nom de la personne de 17 ans et moins</i> à participer à la compétition de natation de Nageons au Témiscouata sur parcours ouvert en eau libre qui se tiendra le : 10 août 2019 sur le lac Témiscouata.	Initiales

\_\_\_\_\_  
Signature du nageur



\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Signature du tuteur légal (parent, entraîneur, etc)




\_\_\_\_\_  
Date

## ADHÉSION PAR ÉVÉNEMENT – MEMBRE INDIVIDUEL




### Comité organisateur :

-  Tous les clubs de natation membre de la Fédération de natation du Québec peuvent organiser des événements de natation en eau libre, en autant qu'ils obtiennent une sanction dûment accordée.
-  Les comités organisateurs indépendants doivent devenir membre de la Fédération de natation du Québec pour obtenir la sanction d'une épreuve de natation en eau libre.





### Participant :

-  Un nageur a accès au réseau d'événements en eau libre sanctionné par la FNQ à condition qu'il soit être membre de la FNQ ou d'un organisme membre de la FINA et ce, sans frais supplémentaires.
-  Une personne désirant participer à un ou des événements de natation en eau libre sanctionnés par la FNQ doit s'acquitter des frais d'adhésion par événement pour un membre individuel fixé par la FNQ avant de s'inscrire pour l'épreuve en eau libre.
-  Le formulaire d'adhésion d'un jour ne remplace pas le formulaire de consentement en natation en eau libre.


### Modalités de fonctionnement :

-  Les comités organisateurs sont responsables de s'assurer que les nageurs, maîtres-nageurs et para nageurs détiennent une adhésion en règle avant d'accepter leur inscription. Dans l'éventualité où les participants ne peuvent présenter une adhésion valide, le comité organisateur devra adhérer ces nageurs à la FNQ, percevoir les frais d'adhésion requis par la Fédération de natation du Québec et retourner à la FNQ les dits frais. À défaut de percevoir les dites cotisations, le comité organisateur devra acquitter lui-même ces frais à la FNQ.
-  Les frais d'adhésion sont non-remboursables et l'adhésion est valide uniquement pour l'événement cité.
-  Le paiement et les formulaires d'inscription doivent accompagner le rapport de la compétition transmis à la Fédération de natation du Québec après l'événement.

### Droits et privilèges associés à l'adhésion d'un jour de natation en eau libre :

-  Permet au nageur de participer aux événements en eau libre organisés par le comité organisateur ;
-  Engage le comité organisateur et le nageur à respecter les règlements de la Fédération de natation du Québec et de son guide technique ainsi que des règlements de Natation Canada ;
-  Protège les nageurs, les entraîneurs et les officiels, membres en règle de la FNQ, grâce à une police d'assurance accident
-  Assure la compilation et la diffusion d'un classement provincial

### Utilisation des renseignements :

-  Les renseignements inscrits dans le présent formulaire seront utilisés par la FNQ pour les fins suivantes : la constitution de sa liste annuelle des membres, le contrôle des catégories et des limites d'âge lors des événements, l'observance du règlement de sécurité et la classification des athlètes pour les fins de compétition.