

INVITATION
Rencontre Provinciale - Eau libre

Samedi 13 juillet 2019



1 km

5 km

***Coupe Espoir Canada Carrossier ProColor**

10 km à relais

10 km récréatif

15 km compétitif

Présenté par :



<p>Comité de direction</p> <p>Directeur de rencontre :</p> <p>Responsable des officiels :</p> <p>Responsable des inscriptions:</p>	<p>Nicholas Bussières téléphone : 418-545-5011 poste 5601</p> <p>Nicholas Bussières téléphone : 418-545-5011 poste 5601</p> <p>Gabrielle Trottier téléphone : 418-637-0098</p>
<p>Sanction Fédération de natation du Québec (FNQ)</p>	
<p>Règlements Les règlements de Natation Canada sont en vigueur ainsi que les règlements de sécurité de la Fédération de natation du Québec. Seuls les maillots de bain approuvés de la FINA seront autorisés.</p>	
<p>Hébergement Le complexe touristique du Lac-à-Jim possède l'ensemble des installations : location de chalet, site de camping, blocs sanitaires. Pour réservation ou pour de plus amples informations : www.lacajim.ca ou 418-274-6033</p> <p>Repas Il n'y aura aucun service de restauration sur le site, à l'exception du déjeuner du samedi matin et du souper du samedi soir. Si vous désirez avoir accès à ces repas, il est préférable de le mentionner à l'organisation le plus rapidement possible afin de réserver vos billets.</p>	
<p>Admissibilité 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.</p> <p>Les nageurs doivent être âgés de 15 ans et plus pour les distances de 10 km récréatif et de 15 km Les nageurs doivent être âgés de 14 ans et plus pour les distances de 5 km et de 10 km à relais Les nageurs doivent être âgés de 11 ans et plus pour la distance de 1 km</p> <p>Les nageurs doivent avoir de l'expérience en eau libre.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Le marathon du lac à Jim est une épreuve se déroulant dans un environnement qui peut être hostile. La température de l'eau est imprévisible d'une année à l'autre et ce, peu importe la température extérieure. Elle varie habituellement entre 64°F et 80°F. 2. Le trajet est une boucle de 2, 5 km, sauf pour la distance de 1 km, où le trajet est une boucle de 	

1 km.

3. L'organisation ne fournit pas d'embarcation aux entraîneurs pour suivre les nageurs du 15 km compétitif. Un quai de ravitaillement se trouve sur le parcours afin d'alimenter les nageurs.

Inscriptions

Vous devrez vous assurer d'être affilié « nageurs compétitifs » à la FNQ pour compléter votre inscription. Une vérification sera effectuée le matin de l'évènement. Les nageurs non affiliés, devront adhérer comme membre individuel pour l'évènement. Cette adhésion est valide pour la durée de l'évènement et des frais de 12\$ y sont reliés. Les formulaires d'adhésion par évènement – membre individuel seront sur place.

Pour les courses de 1 km, 5 km et 10 km à relais, les inscriptions se dérouleront sur place le matin de l'évènement.

Pour les courses de 15 km compétitif et 10 km récréatif, vous devez vous inscrire avant le 24 juin 2019 en communiquant avec Mme Gabrielle Trottier au 418-637-0098 ou par courriel à l'adresse suivante : marathondulacajim@outlook.com

Date limite d'inscription pour les courses de 15 km compétitif et 10 km récréatif :

La date limite est le 24 juin 2019

Frais d'inscription :

1 km : 15 \$

5 km (Coupe Espoir Canada Carrossier ProColor) : 20\$

10 km à relais : 60 \$ (par équipe)

10 km récréatif : 50 \$

15 km compétitif (Coupe du Québec) : Gratuit

Adhésion par évènement – membre individuel : 12 \$ (ce montant est retourné à la FNQ)

Réunion de sécurité

Il y aura une réunion technique et de sécurité sur la plage environ 15 minutes avant le départ de chacune des courses.

Collation : Après la course, l'organisation offre une collation aux athlètes.

Coupe Espoir Canada Carrossier ProColor : La course de 5 km fait partie de la Coupe Espoir Canada Carrossier ProColor. Les nageurs de 14 à 19 ans peuvent prendre part aux épreuves de cette coupe. Toutefois, la course de 5 km est ouverte à tous (nageurs de 14 ans et plus). Deux classements seront effectués : Coupe espoir (14 à 19 ans) / Général (14 ans et moins, 15 ans et plus)



N.B. Le nageur doit avoir l'âge requis en date du 15 juin 2019 pour être admissible au

circuit.

Combinaison isothermique (wetsuit) :

Le marathon du Lac-à-Jim appliquera les règlements de *Swimming*/Natation Canada et de la FINA en ce qui concerne le port de combinaison isothermique (wetsuit) :

- Température de l'eau entre 16°C et 18°C (60°F et 64,5°F) : combinaison isothermique obligatoire
- Température de l'eau entre 18°C et 20°C (64,5°F et 68°F) : combinaison isothermique optionnelle
- Température de l'eau plus élevée que 20°C (68°F) : combinaison isothermique interdite

Récompense :

Pour les courses de 1 km, 5 km et 10 km à relais, il y aura une remise des médailles lors d'une cérémonie protocolaire.

Épreuves individuelles :

Médailles pour les 3 premiers nageurs du 1 km et 5 km

Médailles pour les 3 premières équipes du 10 km à relais

Médailles «participative» pour le 10 km récréatif

Un trophée pour le premier homme et première femme du 15 km compétitif

Bourses pour le 15 km compétitif (remis lors du souper du samedi soir) :

Positions / classement HOMMES	BOURSES	Positions / classement FEMMES
1 ^{er}	1 000 \$	1 ^{ère}
2 ^e	600 \$	2 ^e
3 ^e	400 \$	3 ^e
4 ^e	250 \$	4 ^e
5 ^e	200\$	5 ^e
6 ^e	150\$	6 ^e

Veillez noter que la présence des nageurs est obligatoire lors de la remise des bourses. L'absence du nageur lors de la remise des bourses engendra la perte de cette dite bourse.

**Départ le samedi 13 juillet
Pour tous**

- 8h00 : Début des inscriptions sur place et marquage
- 9h30 : Fin des inscriptions
- 9h45 : Réunion de sécurité - 1 km
- 10h00 : Départ du 1 km
- 10h30 : Réunion de sécurité - courses de 5 km, 10km solo, 10 km à relais et 15 km
- 10h45 : Départ du 10 km récréatif
- 10h50 : Départ du 10 km à relais
- 10h55 : Départ du 15 km compétitif
- 11h00 : Départ du 5 km * Coupe Espoir Canada Carrossier ProColor

*** Remise protocolaire des prix pour le 1 km, 5km, 10 km à relais et 10 km récréatif :
Environ 60 minutes après la fin de la course (arrivée du dernier nageur).**

Informations supplémentaires :

1 km : Le 1 km se déroule dans une boucle de 1 km. Le nageur doit faire 1 tour de la boucle. La sécurité est assurée par des kayaks qui suivent les nageurs. Également, sur l'eau, il y a en tout temps des équipes de sécurités. Le trajet est une boucle fermée sans présence de bateaux. Dès le dernier nageur arrivé et la compilation des résultats terminée, il y aura remise des médailles. Une collation sera offerte aux nageurs à la fin de la course.

Médailles : 1^{er}, 2^e et 3^e position-> 14 ans et moins et 15 ans et plus (homme / femmes).

5 km : Le 5 km se déroule dans une boucle de 2,5km. Le nageur doit faire 2 tours de la boucle. La sécurité est assurée par des Kayaks qui suivent les nageurs. Également sur l'eau il y a en tout temps des équipes de sécurités. Le trajet est une boucle fermée sans présence de bateaux. Dans le trajet un quai de ravitaillement sera présent où des ravitaillements pourront être fournis aux nageurs par l'entraîneur. Nous prévoyons le protocolaire de la remise des

Présenté par :

médailles 30 minutes après l'arrivée du dernier nageur. Le 5 km fait partie de la Coupe Espoir Canada Carrossier ProColor, toutefois, la course est ouverte à tous (nageurs de 14 ans et plus).

Médailles : 1^{er}, 2^e et 3^e position-> 14 ans et moins et 15 ans et plus (homme / femmes).
1^{er}, 2^e et 3^e position-> Coupe ProColor - 14 ans à 19 ans (homme / femmes).

10 km à relais : Le 10 km se fait seulement à relais. Les équipes doivent faire 4 boucles de 2,5 km. La sécurité est assurée par des Kayaks qui suivent les nageurs. Également, sur l'eau, il y a en tout temps des équipes de sécurités. Le trajet est une boucle fermée sans présence de bateaux. Dans le trajet il y a un endroit où des ravitaillements peuvent être fournis aux nageurs. Nous prévoyons le protocole de la remise des médailles vers 15h00. L'équipe peut être mixte ou regrouper des nageurs de même genre. Les équipes peuvent être composées de 2, 3 ou 4 nageurs. Les équipes sont libres de leur stratégie, mais chaque nageur qui entre dans l'eau doit obligatoirement compléter au minimum une boucle (2,5 km). Il n'y a qu'un seul classement.

Médailles : 1^{er}, 2^e et 3^e position toutes équipes confondues.

10 km récréatif : Cette course s'adresse à tous les nageurs qui désirent relever le défi de nager sur une distance de 10 km. La sécurité est assurée par des Kayaks qui suivent les nageurs. Également, sur l'eau, il y a en tout temps des équipes de sécurités. Le trajet est une boucle fermée de 2,5 km sans présence de bateaux. Pendant les 10 km, les nageurs seront autonomes et sur le trajet, on retrouve un endroit pour ravitailler les nageurs. Chaque nageur a la responsabilité de ses ravitaillements et doit avoir une personne/entraîneur pour lui donner.

Médailles : Médailles de participation remises à chaque nageur qui complètera le trajet de 10 km.

15 km compétitif : Cette compétition s'adresse à des nageurs de haut calibre. La sécurité est assurée par des kayaks qui suivent les nageurs. Également, sur l'eau, il y a en tout temps des équipes de sécurités. Le trajet est une boucle fermée de 2,5 km sans présence de bateaux. Pendant les 15 km, les nageurs seront autonomes et sur le trajet, on retrouve un endroit pour ravitailler les nageurs. Chaque nageur a la responsabilité de ses ravitaillements et doit avoir une personne/entraîneur pour lui donner. Le comité prend en charge l'hébergement et les repas du nageur et de l'entraîneur, et ce, à partir de vendredi soir 12 juillet jusqu'au dimanche matin 14 juillet. Le 15 km compte pour la coupe du Québec (eau libre).

La formule d'inscription devra être reçue par le comité organisateur au plus tard le 24 juin 2019. Adresse courriel pour envoyer la formule d'inscription : marathondulacajim@outlook.com

La sélection des nageurs sera effectuée selon les critères de la FNQ, SNC et du Marathon du Lac-à-Jim. Les critères de sélection se basent sur l'expérience en longue distance et en eau libre : performances sur 1500 m en piscine, sur 1 km et/ou sur 5 km et plus en eau libre.

Souper du samedi soir

Nous invitons les nageurs, membres de la famille et amis à rester sur place en soirée. Un souper à prix abordable sera servi au centre de villégiature.

Pour réserver vos places : 418-274-6033 / 418-637-0098

Veillez noter que la présence des nageurs du 15 km est obligatoire lors de la remise des bourses qui aura lieu durant le souper du samedi soir. L'absence du nageur lors de la remise des bourses engendra la perte de cette dite bourse.

Pour de plus amples informations :

Gabrielle Trottier : T : (418) 637-0098 / C : marathondulacajim@outlook.com

Nicholas Bussières : T : (418) 545-5011 #5601

Facebook : Marathon du Lac-à-Jim

INSCRIPTION ET CONSENTEMENT DU NAGEUR

FORMULAIRE D'INSCRIPTION ET DE CONSENTEMENT À REMPLIR OBLIGATOIREMENT POUR PARTICIPER AU MARATHON DU LAC-À-JIM, DÛMENT SANCTIONNÉ PAR LA FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC.

SAMEDI 13 JUILLET 2019

Nom : _____ Prénom : _____

Date naissance : jour / mois / année Âge : _____ Sexe : M F

Adresse : _____

Courriel : _____

Club de natation : _____ SIGLE _____

Nom de la personne ressource : _____ Téléphone : _____

Personne à contacter (en cas d'urgence) : _____ Téléphone : _____

Avez-vous une condition médicale quelconque? Si oui, veuillez l'indiquer ainsi que les médicaments que vous avez avec vous :

(Il est recommandé à tout nageur d'obtenir une évaluation médicale quelques semaines avant une participation à un événement de natation en eau libre)

INSCRIPTION

Épreuves	Choix	Frais d'inscription
1 KM	<input type="checkbox"/>	15 \$
5 KM	<input type="checkbox"/>	20 \$
5 km *Coupe espoir (14 à 19 ans)	<input type="checkbox"/>	GRATUIT
5 km *coupe Sag-Lac (14 à 17 ans)	<input type="checkbox"/>	GRATUIT
10 KM SOLO	<input type="checkbox"/>	50 \$
10 KM À RELAIS	<input type="checkbox"/>	60 \$ / ÉQUIPE
15 KM COMPÉTITIF	<input type="checkbox"/>	GRATUIT
Adhésion par événement – membre individuel FNQ (si non membre d'un club)	<input type="checkbox"/>	12\$
Total à payer :		

AUTORISATION PRISE D'IMAGES

Il est attendu que dans le cadre de tous événements de natation en eau libre, chaque membre accepte d'être pris en photo ou en vidéo. Il autorise la FNQ et ses organismes reconnus à diffuser, publier et reproduire la ou les photographies ou vidéos (en groupe ou individuellement) uniquement pour des fins d'actualité, de publicité, de promotion. Le membre comprend que dans ce contexte, la responsabilité civile de la FNQ et de ses organismes reconnus ne pourra pas être engagée quant à cette diffusion, publication et reproduction d'images dûment autorisées. Enfin le membre renonce dès à présent à tout recours légal et toute réclamation quant à la diffusion, la publication et la reproduction de ces photographies ou images et ce, pour les motifs invoqués ci-haut.

SIGNATURE

L'athlète déclare avoir eu tout le temps nécessaire afin de prendre connaissance du présent formulaire de consentement et posé toutes les questions qu'il jugeait pertinentes afin de vérifier l'étendue de ses droits et obligations.

De plus, l'athlète se considère comme en bonne santé et apte à s'inscrire à cet événement de natation en eau libre.

L'athlète est en connaissance des risques et dangers liés à la participation à un événement de natation en eau libre et accepte librement et volontairement d'y participer.

L'athlète s'engage à respecter les règlements en vigueur lors de cet événement.

Il reconnaît que toute information erronée, notamment quant à son appartenance au club ci-haut mentionné, peut entraîner sa disqualification de l'événement et l'empêcher de participer à un autre événement de natation en eau libre sanctionné par la FNQ.

Signature DE L'ATHLÈTE : _____ **Date :** _____

** Si l'athlète à moins de 18 ans au moment de la signature, la signature d'un parent, d'un tuteur ou de l'autorité parentale est obligatoire. Voir section suivante.*

CETTE SECTION DOIT ÊTRE COMPLÉTÉE SI L'ATHLÈTE A MOINS DE 18 ANS

La signature d'un parent, d'un tuteur ou de l'autorité parentale doit accompagner le formulaire de consentement si l'athlète a moins de 18 ans le matin de l'événement de natation en eau libre. Cette signature s'ajoute à la signature de l'athlète, et ne la remplace pas.

Je suis le parent ou tuteur ou autorité parentale de _____ né(e) le _____
(nom en lettres moulées) (date de naissance)

J'ai pris connaissance des risques d'un événement de natation en eau libre et accepte les risques inhérents à l'événement présent.

Nom du parent, tuteur ou de l'autorité parentale (lettres moulées) _____

Signature du parent ou tuteur : _____ **Date :** _____

Section réservée à l'administration

Statut FNQ 2019 vérifié :

Membre

Non membre