

## INVITATION

**Rencontre Provinciale - Eau libre**



**1 km**

**5 km** \*Coupe Espoir Canada Carrossier ProColor

**10 km à relais**

**10 km récréatif**

**15 km compétitif**

**Samedi 14 juillet 2018**

Présenté par



<p><b>Comité de direction</b></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><b>Sanction</b> Fédération de natation du Québec (FNQ)</p>	
<p><b>Règlements</b> Les règlements de <i>Swimming</i>/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><b>Hébergement</b> 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 : <a href="http://www.lacajim.ca">www.lacajim.ca</a> ou 418-274-6033</p> <p><b>Repas</b> 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 (service de traiteur). 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><b>Admissibilité</b> Les nageurs doivent être <b>AFFILIÉS</b> à la Fédération de Natation du Québec. Pour ceux et celles qui ne sont pas affiliés, il y a possibilité de prendre une affiliation d'un jour lors de l'inscription sur place, le matin de l'évènement.</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"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol>	

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 de transmettre votre numéro d'affiliation de neuf (9) chiffres avec votre inscription. Pour les nageurs non affiliés, il sera possible de vous affilier sur place le matin de l'évènement et ce, pour une journée (affiliation d'un jour : 12 \$).

**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 2018 en communiquant avec Mme Gabrielle Trottier au 418-637-0098 ou par courriel à l'adresse suivante : [marathondulacajim@outlook.com](mailto: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 2018

### **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

Affiliation d'un jour : 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 23 juin 2018 pour être admissible au circuit.

**Carrossier**  
**ProColor**

**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, une fois le dernier nageur arrivé, il y aura une remise des médailles lors d'une cérémonie protocolaire. Le lieu de rencontre est à l'accueil du centre touristique du Lac-à-Jim.

**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 <sup>er</sup>	1 000 \$	1 <sup>ère</sup>
2 <sup>e</sup>	600 \$	2 <sup>e</sup>
3 <sup>e</sup>	400 \$	3 <sup>e</sup>
4 <sup>e</sup>	250 \$	4 <sup>e</sup>
5 <sup>e</sup>	200\$	5 <sup>e</sup>
6 <sup>e</sup>	150\$	6 <sup>e</sup>

**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 14 juillet  
Pour tous

- 8h00 : Début des inscriptions sur place et marquage
- 9h30 : Fin des inscriptions
- 9h45 : Réunion 1 km
- 10h00 : Départ du 1 km
- 10h30 : Réunion pour les 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 30 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<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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

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<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> position-> 14 ans et moins et 15 ans et plus (homme / femmes).  
1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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 13 juillet jusqu'au dimanche matin 15 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 2018. Adresse courriel pour envoyer la formule d'inscription : [marathondulacajim@outlook.com](mailto: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](mailto:marathondulacajim@outlook.com)

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

**Facebook : Marathon du Lac-à-Jim**