



FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC

SAMEDI
4 JUILLET 2026



LA TRAVERSÉE DU LAC DES SABLES 2026

Événement de qualification régionale Jeux du Québec – Laurentides, Mauricie, Bourassa, Montréal et Est-du-Québec

Lieu de la compétition :

Plage Major, Ste-Agathe-des-Monts, QC

1, chemin du Lac des Sables,

Ste-Agathe-des-Monts, QC J8C 2Z7

Lieu d'accueil des participants:

Le Relais des sables de la plage Major

255, rue St-Venant,

Ste-Agathe-des-Monts; J8C 2Z7

(via le stationnement plage Major)

Site internet :

<https://natationplus.ca/fr/content/7-coupe-des-laurentides>

Facebook:

[Coupe de natation des Laurentides](#)

Comité organisateur :

Sébastien Messier :

<https://natationplus.ca/fr/content/7-coupe-des-laurentides>

Directeur de

rencontre :

Nicholas Bussières :

n1bussie@uqac.ca

Responsable de

parcours :

Nicholas Bussières :

n1bussie@uqac.ca



Responsable des

officiels :

Responsable des

inscriptions :

Sébastien Messier :

sebmes@hotmail.com

Inscriptions en ligne :

Date limite

d'inscription : 26 juin

2026

ÉVÉNEMENT : Coupe des Laurentides

La traversée aura lieu le samedi, 4 juillet 2026 avec un choix de quatre distances : 1km, 2km, 5 ou 10 km.

Nous vous convions à relever un défi à la hauteur de vos attentes.

Joignez-vous à nous, et inscrivez-vous dès maintenant.

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

RÈGLEMENTS

Les compétitions sanctionnées par la FNQ doivent respecter les règlements et les procédures suivants :

- Règlements de natation en eau libre de World Aquatics <https://www.worldaquatics.com/open-water/rules>
- Règlements de natation en eau libre – Natation Canada <https://www.swimming.ca/fr/competitions-en-eau-libre-information-regles-et-formulaires>
- Règlement de sécurité en eau libre de la FNQ <https://fnq.ca/clubs-et-regions/reglements-de-securite/> (*révision en cours*)

ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

- 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.



- Les athlètes de l'extérieur du Québec doivent être inscrits compétitifs auprès de leur propre fédération de natation.
- Les para nageur(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 para nageur(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.
- 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 ou une autre association provinciale, devra se procurer au moment de l'inscription, une affiliation Événement limité-eau libre lors de chaque évènement.

CRITÈRES DE QUALIFICATION

ÉPREUVES ET CATÉGORIES D'ÂGE

- Les groupes d'âges de chacun des genres (femmes et hommes) pour les épreuves sont :
 - 1km : 11 à 17 ans; 18 à 29 ans, 30 à 49 ans, 50 ans &+
 - 2,5km : 12 à 29 ans, 30 à 49 ans, 50 ans &+
 - 5km-10km :
 - 14 à 17 ans, 18 à 24 ans, 25 à 49 et 50 et plus & + (pour résultats circuit eau libre FNQ)
 - 18 à 49 ans, 50 ans & + (pour circuit récréatif incluant les maîtres)

IMPORTANT : L'âge d'un athlète est déterminé selon son âge au premier jour de la compétition (5 juillet 2025)

**L'âge minimale pour participer au 5 et 10km est 14 ans*

**Se référer aux temps maximaux indiqués plus bas pour évaluer sa capacité à faire l'épreuve.*

NOMBRE D'ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

- Chaque participant peut s'inscrire à une (1) épreuve individuelle

FORMAT DE LA COMPÉTITION

PARCOURS

- L'épreuve individuelle de 5km se nagera sur une boucle de 1km (1km aller et 1 km retour) et 500m aller et 500m retour).
- L'épreuve individuelle de 10km se nagera sur une boucle de 1km (1km aller et 1 km retour).
- L'épreuve individuelle de 2km se nagera sur une boucle de 2km (1km aller et 1 km retour).
- L'épreuve individuelle de 1km se nagera sur une boucle de 1km (500m aller et 500m retour)
- Le parcours en sens horaire, longera une ligne de 1km de bouées, espacées de 100m chacune.
- Une plateforme de ravitaillement (ponton Gatorade) à 1km (à mi-boucle) ainsi qu'une "planche à pagaie-Gatorade" à la ligne de 2km (après une boucle) seront disponible pour les participants.
 - Le départ se fera dans l'eau, sur une corde de départ, du côté gauche du circuit. (voir plan)
- Les nageurs devront porter la puce au poignet.
- **La fin de la course se fera sur la plage**
- Les kayakistes se tiendront de part et d'autre du parcours afin de vous porter assistance si nécessaire.
- La patrouille nautique de la ville de Ste-Agathe sera présente et des sauveteurs seront présent pour assurer un parcours sécurisé.
- Un juge de virages sera en poste à tous les virages (bouées) pour toutes les épreuves.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Toutes les épreuves se nageront mixtes, donc un seul départ par distance est prévu, à moins que le juge arbitre en chef détermine que la sécurité n'est pas respectée.

HORAIRE ET PROGRAMME

SAMEDI 4 JUILLET 2026		
Accueil et marquage : 7h15		
Épreuves	Rencontre pré-course	Départ
10km	8h15	8h30
5km	8h45	9h00
1km	9h15	9h30
2km	10h05	10h20

**Aucun réchauffement dans l'eau n'est prévu. Si les nageurs le désirent, ils pourront utiliser des élastiques ou même une corde à danser.*

RÉUNION D'AVANT COURSE

- Une réunion obligatoire aura lieu 15 minutes avant chaque épreuve.
Les athlètes et entraîneurs doivent y assister

PAUSES

- En cas de besoin, le comité organisateur se réserve la possibilité d'insérer des pauses.

MARQUAGE ET VÉRIFICATION D'AVANT-COURSE

Nous serons prêts à accueillir les participants sur la plage dès 7h15 pour le marquage et la remise des puces.

- Avant le départ, les athlètes devront obligatoirement
 - Se faire marquer leurs numéros;
 - Scapulas et épaules, et dos de la main
 - Se faire vérifier les ongles de mains et de pieds (assez courts) avant de prendre le départ.
 - Enlever tous leurs bijoux, piercings et montres
 - Faire approuver leur maillot ou leur combinaison isothermique.
 - Récupérer leur casque de bain numéroté et les puces électroniques (porté au poignet)

ÉQUIPEMENT INTERDIT

- Le port d'équipement électronique sera interdit (montre intelligente, lunettes intelligentes, écouteurs...)
- Seules les puces électroniques fournies seront acceptées

Maillot de bain

- Pour les épreuves compétitives, le maillot doit faire partie de la [liste des maillots de natation approuvés par la World Aquatics](#). Un maillot ne faisant pas partie de la liste, mais qui respecte les spécificités requises, pourra être porté sur approbation de la ou du juge-arbitre en chef. Les maillots 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

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 1 pièce. L'épaisseur doit être au minimum 3mm et au maximum 5mm pour un événement compétitif.

- Pour les épreuves compétitives : Le port est obligatoire jusqu'à 17,99°C et interdit à plus de 18°C. En cas de conditions dangereuses pour les athlètes, le juge-arbitre peut obliger le port de la combinaison thermique, allant jusqu'à une température de 20,0°C.
- Pour les épreuves maitres : Le port est obligatoire à moins de 18°C, optionnel à 18°C et interdit à plus de 22°C
- Pour les épreuves récréatives : Le port est obligatoire à moins de 18°C et permis à 18°C et plus. Note : Au-delà de 22°C, le port est déconseillé, en particulier lors de conditions de chaleur élevée, en raison des risques de surchauffe et de malaise.

CASQUES DE BAIN

- Un casque de bain sera fourni et devra être porté par les participants au moment du départ.

SYSTÈME DE CHRONOMÉTRAGE ÉLECTRONIQUE

- Tous les participants devront porter les puces électroniques, remises lors de l'accueil. Les puces devront être portées sur le poignet et serviront lors de l'arrivée. Le participant est responsable de terminer l'épreuve avec les puces pour être admissible au classement final.
 - Si la puce est perdue, le nageur devra rembourser les frais de la puce.
- Il est impératif que le participant touche la plaque avec une des mains portant la puce électronique.

TEMPS LIMITE

- Les participants auront une durée maximale pour terminer l'épreuve

Épreuve	Référence /100m	Temps Total	Nombre maximum de participants
10km	2 :30	4h10	75
5km	2 :30	2h05	100
2km	3 :00	1h15	100
1km	3 :00	30 minutes	100

****Il est à la discrétion du directeur de rencontre en consultation avec les Juges-Arbitre de laisser les nageurs terminer l'épreuve ou non, pour des mesures de sécurité.*

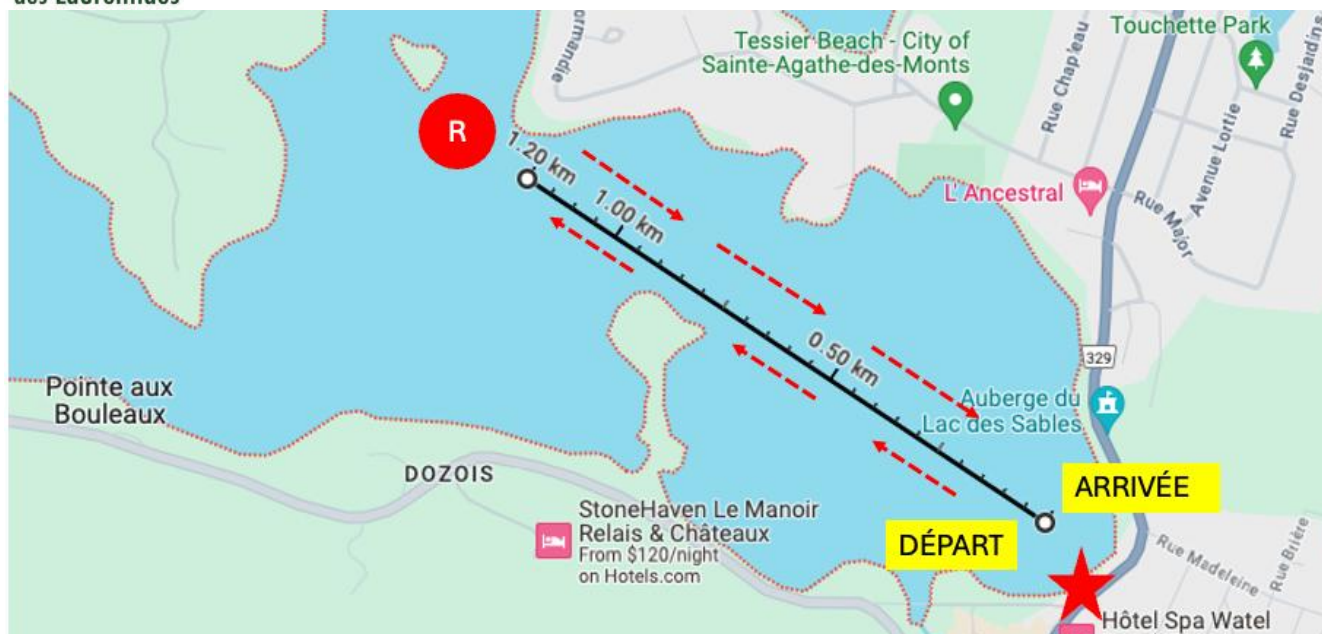
RAVITAILLEMENT

- Deux plateformes de ravitaillement seront disponibles sur le parcours.
 - Ponton Gatorade près de la bouée à 1km (à mi-boucle)
 - Ainsi qu'une "planche à pagaie-Gatorade" près de la bouée 2km (après une boucle)
- Les breuvages devront être servis aux participants dans des verres biodégradables qui seront fournis sur place.

AUTRES INFORMATIONS ET RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Un nageur qui abandonne la compétition devra se rapporter immédiatement à un sauveteur/kayakiste/bénévole/officiel.
- Il est interdit d'obstruer un autre nageur. Les nageurs doivent se tenir à l'écart des autres nageurs.
- L'athlète est responsable de terminer la course avec ses puces électroniques. S'il ne remet pas ses puces, ou s'il les perd, il devra payer un montant de 35.00\$.
 - Après votre course rapporter votre puce au point de marquage
- Un service de premiers soins sera sur place.
- Chaque nageur est responsable d'apporter couverture et vêtements chauds, si nécessaire.
- Une collation est prévue pour les participant(e)s à la fin de leur épreuve.
- Il y aura un déjeuner, du café, un lunch et des collations sur le site la compétition pour les bénévoles et les entraîneurs.
- Il y aura une infirmière sur place

PLAN DU PARCOURS : (bien prendre note que la parcours est de 1KM et NON de 1,20km)



PROCÉDURE D'INSCRIPTIONS

INSCRIPTION

- L'inscription de tous les participants devra être fait sur la plateforme:
- Il est de la responsabilité du déposant de vérifier la validité des données déposées en ligne
- Lien pour l'inscription :
- <https://natationplus.ca/fr/content/7-coupe-des-laurentides>

- Le numéro d'affiliation est nécessaire à l'inscription.
- Les inscriptions peuvent se faire individuellement ou en groupe, en ajoutant un par un les participant(e)s.
- Les participants non-membres peuvent s'inscrire sur la même plateforme et se procurer une affiliation par événement. (15\$ pour les frais d'affiliation par événement)

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- 26 juin 2026 à 23h59 ou lorsque la capacité maximum de nageurs sera atteinte

FRAIS D'INSCRIPTION

Épreuves	Frais jusqu'au 30 mai	Frais jusqu'au 26 juin
1km	50\$	70\$
2km	60\$	80\$
5km	95\$	115\$

10km	115\$	135\$
------	-------	-------

*Affiliation par événement pour les non membre : 16\$ plus taxes est un frais supplémentaire.

*Les frais inclus votre entrée à la plage,

*Des frais de service sur transaction seront applicable.

INSCRIPTIONS TARDIVES

- Aucune inscription ne sera acceptée après le 26 juin 2026.
- Aucune inscription sur place

ANNULATION DE L'ÉVÉNEMENT

- En cas d'annulation des épreuves lors de l'événement, les frais d'inscriptions ne seront pas remboursés.

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

- Les résultats seront disponibles sur place, dans un temps raisonnable après la fin de l'épreuve.
- Les résultats finaux seront disponibles sur site de Sportchrono.com après la compétition, possiblement après chaque épreuve.

CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

Les 200 premiers participants inscrits recevront une serviette de la Coupe des Laurentides.

Informations sur le circuit d'eau libre 10km et 5 km

PRÉSENTATIONS

Circuit 10 Km:

Le circuit de la Coupe du Québec en eau libre s'adresse aux nageurs âgés de 14 et 24 ans. Un total de cinq étapes entre la fin du mois de juin et la fin du mois d'août se dérouleront à travers le Québec.



Circuit 5 Km:

Le circuit en eau libre - 5km s'adresse à tous les nageurs en eau libre âgés d'au moins quatorze ans. Un total de huit étapes entre la fin du mois de juin et la fin du mois d'août se dérouleront à travers le Québec.



CATÉGORIE D'ÂGE

Circuit de 10 km :

Le classement final s'adresse aux athlètes dans la catégorie d'âge des 14-24 ans.

Circuit 5 km :

Il existe 4 catégories d'âge sur ce circuit : 14-17 ans, 18-24 ans, 25 ans 49 ans et 50 ans +

SYSTÈME DE POINTAGE

Position au classement	Pointage	Position au classement	Pointage	Position au classement	Pointage
1ère	50 points	6ème	26 points	11ème	14 points
2ème	40 points	7ème	22 points	12ème	12 points
3ème	35 points	8ème	20 points	13ème	10 points
4ème	30 points	9ème	18 points	14ème	8 points
5ème	28 points	10ème	16 points	15 ^{ème} et moins	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 à la fin de la saison.
- ♣ Un certificat sera remis à tous les participants du circuit à la fin de la saison

Circuit 5 km :

Changer pour: 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

L'HORAIRE DES ÉVÉNEMENTS:

Voir site de la fédération de natation du Québec, section eau libre. <https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/>