



Eau Libre Memphrémagog 2024

Date: 13 juillet 2023

Épreuves: 100m | 500m | 1,5km | 2,8km | 5km

Lien pour inscription <http://bit.ly/3wX5Ye1>

Informations générales:

Date: Samedi 13 juillet 2024

Lieu de la compétition: Lac Memphrémagog, à la plage de Magog

Lieu d'accueil des participants et de leurs accompagnateurs : Tente d'accueil au Stationnement Cabana: 55 Rue Cabana, Magog, QC J1X 0J1

Adresse courriel: info@natatationmemphremagog.com

Site internet: <https://natationmemphremagog.com/>

L'événement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec (FNQ)

Organisation:

Comités organisateur: Club de Natation Memphrémagog et Trimemphré

Directeur de rencontre : Maude Desjarlais mauddesjarlais@gmail.com

Responsable des inscriptions : Annie Robert annierobert350@gmail.com

Responsable des officiels: Guylaine Biron guylou62@gmail.com

Juge-artibre en chef: Guy Fagnan fagnanguy@gmail.com

Inscription en ligne: <http://bit.ly/3wX5Ye1>

Règlements

- Règlement de sécurité natation en eau libre de la Fédération de natation du Québec.
- Règlements de Natation Canada.
- Toutes les épreuves offertes suivent les règlements des épreuves récréatives du Guide Technique en eau libre 2022-2023 de la Fédération de natation du Québec, à l'exception du 100m qui est une épreuve "découverte".
- Les combinaisons isothermiques sont permises si la température de l'eau est de moins de 25 degrés C.

Admissibilité IMPORTANT: L'âge d'un nageur est déterminé par son âge au 13 juillet.

- Les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de natation du Québec. Les athlètes qui ne sont pas membres de clubs de natation fédérés devront se procurer une affiliation par événement lors de l'inscription.
- Distance de 100m, âge de 6 ans à 10 ans; aucune affiliation à la FNQ requise
- Distance de 500m, âge minimal de 11 ans; Aucun âge maximum.
- Distance de 1500m: âge minimal de 12 ans; Aucun âge maximum.
- Distance de 2.8km et 5km: âge minimal de 14 ans; Aucun âge maximal.

Épreuves offertes:

- 100m découverte: au bord du lac du départ à l'arrivée
- 500m: circuit final contre la montre dans un circuit de 500m, nagé en boucle 1 fois.
- 1500m: circuit final contre la montre dans un circuit de 1500m.
- 2800m: circuit final contre la montre dans un circuit de 1900m et 750m.
- 5km: circuit final contre la montre dans un circuit 1900m nagé en boucle 2 fois et 750m

Catégories d'âge:

Les classements finaux tiendront compte des catégories suivantes :

- Hommes et Femmes
- Pour le 100m découverte: 6-8 ans et 9-10 ans
- Pour le 500m, 1500m : 11 à 15 ans, 16 à 19 ans, 20 à 29 ans, 30 à 49 ans, 50 ans et plus
- Catégories d'âges pour le 2,8km et 5km : 14 à 29 ans, 30 à 49 ans et 50 ans et +
- Un seul départ par distance est prévu, à moins que le juge arbitre en chef détermine que la sécurité n'est pas respectée.

Temps limite:

Il y a une limite de temps pour compléter les épreuves.

- 5km : 2h15 au total
- 2800m : 1h30 au total
- 1500m : 45 minutes au total
- 500m : 15 minutes au total
- 100m: 15 minutes au total

Il est à la discrétion du juge-arbitre en chef de laisser les nageurs terminer l'épreuve ou non, pour des mesures de sécurité.

Frais de participation:

	Avant 1er juin	1er juin au 1er juillet	A partir du 2 juillet
100m découverte	\$20	\$30	\$40
500m	\$30	\$40	\$50
1,5km	\$50	\$60	\$70
2,8km	\$60	\$70	\$80
5km	\$80	\$90	\$100

Plus frais d'affiliation Fédération Natation Québec à 13,50\$ si le nageur n'est pas déjà affilié, à l'exception du 100m découverte qui ne requiert pas d'affiliation.

Les frais d'inscription sont non remboursables après le 15 juin. Un frais de gestion de 25% sera conservé, ainsi que le frais d'affiliation FNQ si applicable.

Inscription

<http://bit.ly/3wX5Ye1>

- La date limite d'inscription est le 5 juillet 2023 à 16h. Aucune inscription sur place.

Déroulement de la compétition

- Toutes les épreuves se nageront en finale contre la montre.
- Parcours balisés et sécurisés par une équipe chevronnée de sauveteurs
- Le chronométrage se fait par une puce attachée sur une chevillère en velcro qui vous sera remise à votre arrivée sur le site, et récupérée à votre sortie de l'eau. Les résultats seront en ligne sur SportStat.
- Départ de masse de la plage
- Au départ, il est permis de courir dans l'eau et de faire un seul plongeon sécuritaire.
- Après le début de la nage, il est interdit de toucher au fond.
- À la fin du parcours, les nageurs sortent de l'eau à pied pour atteindre les capteurs pour les puces.
- Une médaille de participation sera remise à tous.

- Animation sur place et annonceur
- Vous pouvez accéder au site par les stationnements Canada et Pointe Merry. Ils sont payants avec l'application BCiti+
- Aucun service de consigne pour les effets personnels, toutefois plusieurs nageurs laissent leur sac sous le Belvédère d'animation qui est réservé pour la compétition, ou dans leur auto.
- Vous trouverez plusieurs hôtels, auberges et gîtes pour tous les goûts à Magog. Voici aussi des municipalités environnantes à moins de 20 minutes du Lac: Orford, Ayers Cliff, Georgeville, Eastman. Veuillez réserver rapidement, car il s'agit d'un gros weekend d'été à Magog.
<https://tourisme-memphremagog.com/ou-dormir/>
- Il est possible de manger sur le site. Très près du départ il y a deux restaurants (Bistro Köz et Petit Taco) et le centre-ville de Magog est à 5-10 minutes à pied du départ et regorge de restaurants. <https://tourisme-memphremagog.com/ou-manger/>

Veillez consulter le site <https://natationmemphremagog.com/> pour le programme, parcours et horaires détaillés.

Notes techniques en vue de votre épreuve :

- Les combinaisons isothermiques:
 - **Interdite** si la température de l'eau est de 25,0 C et plus
 - Optionnelle si la température de l'eau est entre 18,0 C et 24,9 C.
 - Obligatoire si la température de l'eau est entre 16,0 C et 17.9 C
 - Si l'eau est en bas de 16 degrés C, la compétition est annulée.
- Chaque nageur portera une puce à la cheville pour le chronométrage électronique (chevillère à Velcro).
 - A la fin de la course, un bénévole sera là pour récupérer les puces. C'est de la responsabilité du nageur de remettre sa puce. Si la puce est perdue, le nageur devra rembourser les frais de la puce.
- Un casque de bain numéroté sera fourni et devra être porté par chaque nageur.

- Marquage : sur casque de bain (fourni), omoplates et épaules (si pas de wetsuit), et dos de la main
- Chaque nageur devra avoir les ongles de mains et de pieds assez courts avant de prendre le départ.
- Les bijoux ne seront pas acceptés.
 - Les montres intelligentes de dimension acceptable seront permises.
- Tous les départs se donneront sur la plage de Magog;
- Un échauffement dans l'eau est prévu, à l'exception de la nage de 100m découverte.
- La nage en eau libre requiert une forme physique adéquate ainsi que de l'entraînement en eau libre au préalable.

Règles de sécurité

- Il est interdit d'obstruer un autre nageur. Les nageurs doivent se tenir à l'écart des autres nageurs.
- Un nageur qui se tient debout sur le fond pendant une course ne sera pas disqualifié mais il n'a pas le droit de marcher ni de sauter (à l'exception du départ).
- Un nageur qui abandonne la compétition devra se rapporter immédiatement à un sauveteur/kayakiste/bénévole.
- Chaque nageur est responsable d'apporter ses vêtements chauds, couvertures etc...
- Plusieurs juges de virages seront en poste sur le parcours pour toutes les épreuves.
- Parcours balisés et sécurisés par une équipe chevronnée de sauveteurs
- Il y aura des sauveteurs sur terre et sur l'eau pour la sécurité

Informatique

Système de Chronométrage électronique : Puce électronique de SportStat

Résultats

- Les résultats seront publiés sur SportStat
- Les résultats seront affichés par groupes d'âges.

Récompenses

Une médaille de participation sera remise à tous les participants.

Intro du circuit 5km Coupe du Québec de la FNQ

Eau Libre Memphrémagog fait partie du circuit de la Coupe du Québec en eau libre de la FNQ (circuit de 5km). Ce circuit s'adresse aux nageurs âgés de 14 et 24 ans. Un total de sept étapes entre la fin du mois de juin et la fin du mois d'août se dérouleront à travers le Québec. 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.



TROIS CATÉGORIE D'ÂGE:

- 14-17 ans
- 18-24 ans
- 25 ans et +

SYSTÈME DE POINTAGE:

Position au classement	Pointage	Position au classement	Pointage	Position au classement	Pointage
1 ^{ère}	50 points	6 ^{ème}	26 points	11 ^{ème}	14 points
2 ^{ème}	40 points	7 ^{ème}	22 points	12 ^{ème}	12 points
3 ^{ème}	35 points	8 ^{ème}	20 points	13 ^{ème}	10 points
4 ^{ème}	30 points	9 ^{ème}	18 points	14 ^{ème}	8 points
5 ^{ème}	28 points	10 ^{ème}	16 points	15 ^{ème} et moins	6 points

RÉCOMPENSES

À la fin de la saison, 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 pour chaque catégorie d'âge.

À chaque étape, le comité organisateur va remettre des médailles aux trois premières nageuses et aux trois premiers nageurs de chaque catégorie d'âge du circuit en eau libre - 5 km.