



Bulletin d'information pour athlètes désirant participer aux compétitions de nage en eau libre de 1, 2, 5 et 10 km Uniprix dans le cadre de la 65^e Traversée internationale du lac St-Jean

Endroit

Le site de la Traversée internationale du lac St-Jean :

1130, boulevard Saint-Joseph
Roberval (Québec) G8H 2L9
Tél. : 418 275-2851
Fax : 418 275-6062
Site Internet : www.traversee.qc.ca
Courriel : traversee@traversee.qc.ca

Le site est pourvu de stationnements à proximité et d'estrades avec vue sur la rade pouvant accueillir 3 500 personnes. Des installations sanitaires et de restauration sont également disponibles sur le terrain.

Toutes les épreuves sont encadrées par une équipe de sécurité complète et expérimentée.

Éligibilité

Seuls les nageurs bien préparés et possédant un dossier médical adéquat peuvent participer aux épreuves de natation en eau libre. Tous les nageurs d'âge mineur doivent fournir une preuve d'acceptation parentale pour participer aux épreuves en eau libre. **Tous les nageurs de 40 ans et plus doivent fournir un certificat médical récent et ceux qui participeront au 10 km également.**

Tous les nageurs devront être affiliés à la Fédération de natation du Québec ou à une Fédération nationale. Il est possible de s'inscrire à la FNQ pour seulement un événement en complétant le formulaire d'affiliation pour un événement de natation en eau libre disponible sur place. Les frais d'affiliation de 12 \$ sont à la charge du nageur.

Inscriptions

1, 2, 5 et 10 km :

Il est possible de **s'inscrire à l'avance** afin de prendre part à ces compétitions. Un formulaire est disponible sur le site Internet de l'organisation (www.traversee.qc.ca). De plus, les athlètes peuvent **s'inscrire sur place**, le matin même des compétitions. Toutefois, le comité organisateur se réserve le droit de refuser des participants si le nombre d'inscriptions dépasse un niveau jugé sécuritaire.

Catégorie d'âge :	Voir tableau
Coût d'inscription :	25 \$ par épreuve
Heure d'inscription :	Voir tableau

Catégories d'âge – 2019

La catégorie du nageur sera déterminée par son âge en date de la compétition à laquelle il participera. Toutes les épreuves seront nagées senior. La compilation des résultats sera réalisée selon les catégories d'âge suivantes :

Épreuve	Catégories
1 km	11-12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans, 18 à 25 ans, 26 à 34 ans, 35 ans et plus
2 km	12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans, 18 à 25 ans, 26 à 34 ans, 35 ans et plus
5 et 10 km	14-15 ans, 16-17 ans, 18 à 25 ans, 26 à 34 ans, 35 ans et plus

Temps limite de compétition

Épreuve	Temps total
1 km	45 minutes
2 km	1 heure
5 km	2h30
10 km	4h

Horaire de la journée du samedi 20 juillet 2019

Événement	Heure	Heure d'inscription
10 km	10h00	8h30 à 9h20
5 km	10h00	8h30 à 9h20
2 km	12h30	8h30 à 11h50
1 km	13h45	8h30 à 12h50
Remise des médailles	14h45	

Trajet (triangle de 500 mètres)

Parcours en triangle 1, 2 et 3 dans la rade de Roberval (circuit fermé)

