

2024 **70<sup>e</sup>***Traversée internationale  
du lac St-Jean*

## Bulletin d'information pour athlètes désirant participer aux compétitions de nage en eau libre de 1, 2 et 5 km Uniprix dans le cadre de la 70<sup>e</sup> 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](http://www.traversee.qc.ca)  
Courriel : [traversee@traversee.qc.ca](mailto: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 sont disponibles sur le terrain.

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

### Éligibilité

L'événement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec. Les règlements de Natation Canada, de la FNQ ainsi que le règlement de sécurité de natation en eau libre de la Fédération de natation du Québec s'appliquent à tous les participants.

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.

Les nageurs membres « compétitifs » de la Fédération de natation du Québec peuvent prendre part à l'événement sans coûts additionnels. **Les nageurs n'étant pas membre de la FNQ peuvent devenir membres pour l'événement en remplissant le formulaire d'adhésion par événement – membre individuel et en s'acquittant des frais de 13,50 \$ remis à la FNQ et qui leur permettront d'être assurés au même titre que les nageurs membres « compétitifs ».** Le formulaire est disponible en ligne [Formulaires - Eau Libre - Fédération de natation du Québec \(fnq.ca\)](#)

### Combinaison isothermique (wetsuit)

- Le port d'une combinaison isothermique approuvée par la World Aquatics est **obligatoire pour une température en dessous de 17,99°C et interdit pour une température de 18,0°C et plus.**
- Pour les maîtres (selon l'affiliation à la FNQ), le port d'une combinaison isothermique approuvée par la World Aquatics est **permis pour une température entre 18,0°C et 24,99°C et interdit pour une température de 25,00°C et plus.**

## Modèle

Il est important de s'assurer que la combinaison isothermique respecte les règles de World Aquatics. Pour faciliter le tout, on vous invite à valider les différents modèles avec la liste de la WORLD AQUATICS (<https://approved.swimwear.fina.org/>).

Si la combinaison thermique n'est pas dans la liste de la World Aquatics, elle doit respecter les spécifications suivantes :

- Couvre le torse, le dos, les épaules et les genoux. Elle ne dépasse pas les poignets, les chevilles ou le cou.
- Elle est faite en un seul morceau.
- Elle est composée de matériel ayant des propriétés d'insulation thermique (Néoprène ou polyuréthane).
- Elle est de 3mm à 5mm d'épaisseur (possibilité d'être plus mince à certains endroits, mais pas partout).

## Inscriptions

**1, 2 et 5 km Uniprix** Vous devez obligatoirement vous **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](http://www.traversee.qc.ca)), la date limite pour compléter le formulaire est le dimanche 21 juillet à minuit. De plus, vous devrez procéder au paiement de votre inscriptions en ligne également.

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| Catégorie d'âge :     | Voir le tableau   |
| Coût d'inscription :  | 35 \$ par épreuve |
| Heure d'inscription : | Voir le tableau   |

## Catégories d'âge – 2024

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 ans, 12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans, 18 et plus |
| 2 km    | 12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans, 18 et plus         |
| 5 km    | 14-17 ans, 18-24 ans, 25 et plus                    |

\* À noter que chaque athlète se verra remettre une médaille de participation

## Temps limite de compétition

| Épreuve | Temps total |
|---------|-------------|
| 1 km    | 45 minutes  |
| 2 km    | 1 heure     |
| 5 km    | 2h30        |

## Horaire de l'après-midi du vendredi 26 juillet 2024

| Événement            | Heure |
|----------------------|-------|
| 5 km                 | 14h30 |
| 2 km                 | 14h30 |
| 1 km                 | 16h30 |
| Remise des médailles | 17h00 |

### Trajet (triangle de 500 mètres)

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

