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 71e 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 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 16 $ + taxes 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.**
- Les combinaisons isothermique ne sont pas autorisées dans les compétitions de natation en eau libre dans une eau dont la **température est égale ou supérieure à 18.0°C**, sauf en cas de conditions dangereuses pour les compétiteurs, le juge-arbitre en chef peut, à la recommandation

du responsable de la sécurité et du responsable médical, déclarer les combinaisons isothermiques obligatoires dans des températures allant jusqu'à 20.0°C.

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 entièrement le torse, le dos, et les cuisses.
- Ne doivent pas dépasser le cou, les poignets et les chevilles.
- Les parties du corps se trouvant après l'épaule ou sous la cuisse n'ont pas nécessairement besoin d'être couvertes
- Elle est faite en un seul morceau.
- Elle est composée de matériel ayant des propriétés d'insolation 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. Vous pouvez retrouver le lien du site d'inscription de la plateforme le point de vente en vous rendant sur le site Internet de l'organisation (www.traversee.qc.ca), la date limite pour compléter votre inscription est mercredi le 23 juillet à 20h. De plus, vous devrez procéder au paiement de votre inscriptions en ligne également.

Épreuve	Coût d'inscription :	Catégorie d'âge :	Horaire des inscriptions sur place :
1km	50$		
2km	55$	Voir le tableau	9h à 12h
5km	60$		

Un frais de 16$ + taxes est obligatoire pour la licence d'un jour si le nageur inscrit n'est pas membre de la Fédération de natation du Québec.

Chaque participant doit être présent à la réunion technique qui se déroule 30 min avant le départ de l'épreuve.

Catégories d'âge – 2025

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 :

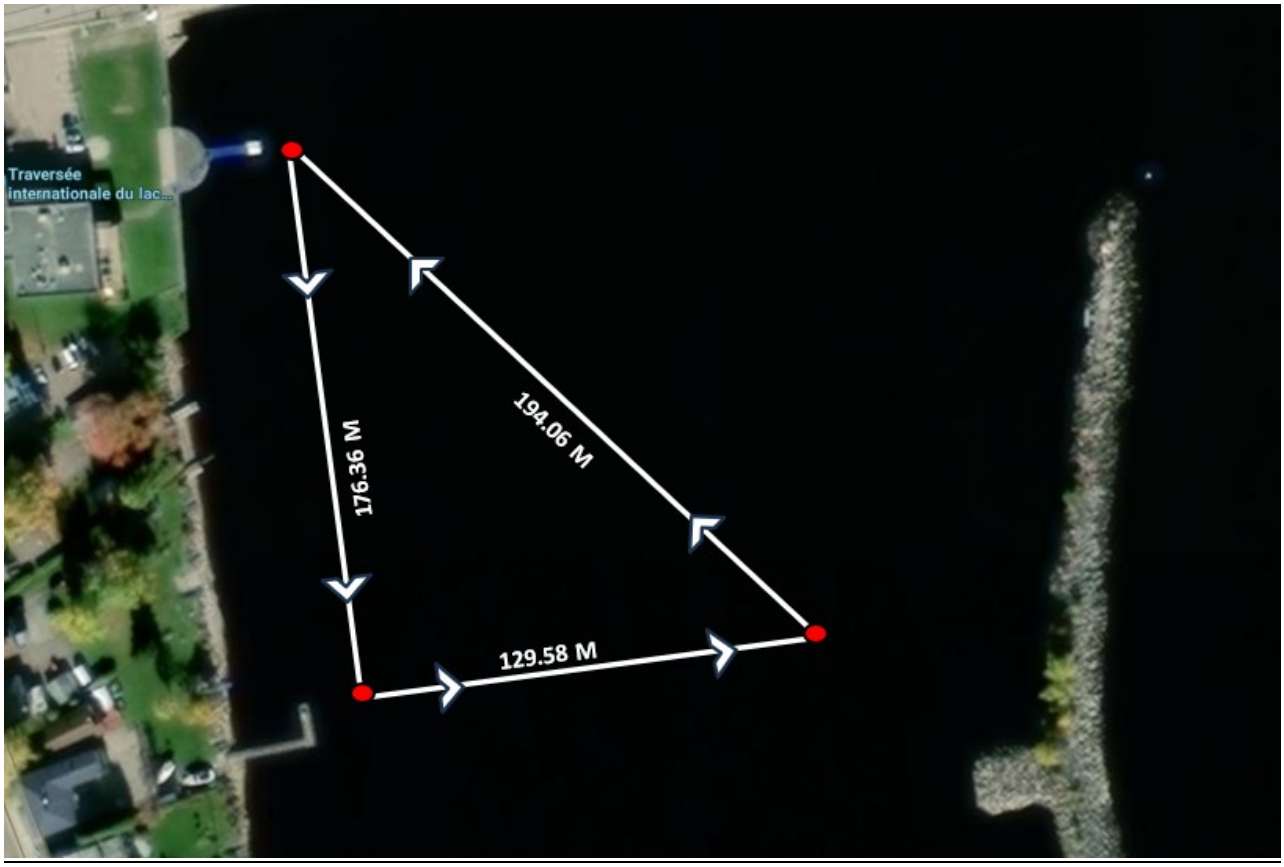
Épreuve	Catégories
1 km	11 ans, 12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans, 18 et plus
2 km	12-13 ans, 14-15 ans, 16-17 ans, 18 et plus
5 km	14-17 ans, 18-24 ans, 25-49 ans, 50 ans et plus.

Temps limite de compétition

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

Trajet (triangle de 500 mètres)

Parcours en triangle dans la rade de Roberval (circuit fermé)



Horaire de l'après-midi du vendredi 25 juillet 2025

Événement	Heure
5 km	14h
2 km	14h
1 km	16h
Remise des médailles	17h00