

**Trousse d'information et  
d'inscription**  
–  
**Invitation provinciale 2017**  
–  
**Physique (25m)**



**DATE :** Dimanche, 22 janvier 2017

**LIEU :** **Centre sportif la Ruche**  
1255 boulevard des Étudiants  
Magog, Québec  
J1X 3Y6



**COMPÉTITION :** La compétition est sanctionnée par la Société de sauvetage Canada. Les règlements du *Manuel des championnats québécois* (dernière édition) et manuel ILS (dernière version) s'appliqueront. Elle sera en 25 m, 8 corridors.

**CATÉGORIES :** Les participants peuvent s'inscrire dans les catégories suivantes :

- 🌀 Junior
  - 11 ans et moins
  - 12-13 ans
  - 14-15 ans homme
  - 14-15 ans femme

- 🌀 Sénior
  - Homme
  - Femme

Chaque participant (compétiteur, substitut, entraîneur) **doit être dûment accrédité** dans le volet sauvetage sportif de la Société de sauvetage.

**ÉPREUVES :** Toutes les épreuves prévues sont en finale directe\*.

- 🌀 Junior
  - Obstacles
  - Remorquage avec palmes
  - Portage (sans palmes)
  - Portage (avec palmes)
  - Sauveteur d'acier (12 ans et plus seulement)

\*Le lancer de la corde ne fera pas parti de la compétition pour les JS pour une raison d'infrastructure et de sécurité

### ⚡ Sénior

- Obstacles (200 m)
- Remorquage avec palmes (100 m)
- Portage (sans palmes) (50 m)
- Portage (avec palmes) (100 m)
- Lancer de la corde (12,5 m)
- Sauveteur d'acier (200 m)
- Relais mannequin (4 x 25 m)
- Relais Medley (4 x 50m)
- Relais Obstacles (4 x 50 m)

Pentathlon : Les épreuves seront: Portage mannequin sans palmes, remorquage, obstacle, sauveteur d'acier (12 ans et plus) et portage avec palmes. Les points de l'épreuve du lancer de précision ne seront pas considéré pour les 11 ans et moins dans le pentathlon.

### JUGES ET BÉNÉVOLES :

Il nous fera plaisir d'accueillir toutes les personnes désirant participer au succès de cette compétition en agissant comme chronométreur et juge.

Sur place, l'organisation fournira des boissons et des collations pour tous les bénévoles. Le dîner est offert aux bénévoles présents toute la journée.

Voici le formulaire des bénévoles : <https://goo.gl/forms/I0pwEPmaeQnKVicd2>

### FRAIS D'INSCRIPTION:

DÉTAILS	FRAIS
Invitation provincial – Sauvetage Perf-O-Max 2017	25 \$ / participant

### PAIEMENT:

Chèque : Veuillez faire un chèque au nom de Sauvetage Perf-O-Max et payer à l'accueil

Argent : Payable sur place

### DATE LIMITE :

Inscription : Les **inscriptions** se terminerons le **16 janvier 2017** à minuit

### CONTACT :

Tristan Martineau

Courriel : [info@sauvetageperfomax.com](mailto:info@sauvetageperfomax.com)

Tel. : 819-993-8531

7 h 45

Arrivée des athlètes

8 h 00

Début de l'échauffement (30 minutes)

8 h 20

Réunion des capitaines

**Obstacles**

Obstacles Sénior Femme

Obstacles Sénior Homme

Obstacles 14-15 ans Femme

Obstacles 14-15 ans Homme

Obstacles 12-13 ans

Obstacles 11 ans et moins

**Relais Obstacles**

Relais 4 x 50m Obstacles Femme

Relais 4 x 50m Obstacles Homme

**Corde (Sénior seulement)**

Corde Sénior Femme

Corde Sénior Homme

**Portage mannequin + palmes**

Portage mannequin + palmes Femme

Portage mannequin + palmes Homme

Portage mannequin + palmes 14-15 ans Femme

Portage mannequin + palmes 14-15 ans Homme

Portage mannequin + palmes 12-13 ans

Portage mannequin + palmes 11 ans et moins

**Relais mannequin Sénior**

Relais Mannequin 4 x 25m Femme

Relais Mannequin 4 x 25m Homme

**Dîner et remise des résultats du matin AM**

Réunion des officiels / bénévoles et échauffement

**Sauveteur d'acier**

Sauvetage d'acier Sénior Femme

Sauveteur d'acier Sénior Homme

Sauvetage d'acier 14-15 ans Femme

Sauveteur d'acier 14-15 ans Homme

Sauveteur d'acier 12-13 ans

**Portage mannequin**

Portage mannequin Femme

Portage mannequin Homme

Portage mannequin 14-15 ans

Portage mannequin 12-13 ans

Portage mannequin 11 ans et moins

**Remorquage avec palmes**

Remorquage avec palmes Femme

Remorquage avec palmes Homme

Remorquage avec palmes 14-15ans Femme

Remorquage avec palmes 14-15ans Homme

Remorquage avec palmes 12-13 ans

Remorquage avec palmes 11ans et moins

**Relais Medley Sénior**

Relais Medley Femme

Relais Medley Homme

8h30 -17h30

18h00

Remise des résultats PM et cumulatif

# Information du club

COORDONNÉES	
Nom du club :	
Responsable du club :	
Téléphone :	
Adresse postale :	

FRAIS D'INSCRIPTION			
Description	Prix	Quantité	Total
Inscription - (25 / athlètes)	25		
		Total :	

ENTRAÎNEURS	
Veuillez indiquer le nom et prénom de tous les entraineurs	

**Soumettre un temps (NT = no time, case vide = ne fait pas)**

**Temps = (00:00,00) (MM:SS,millisecondes)**

11 ans et moins (00:00,00)					
#	Prénom + nom	Remorquage	Portage	Portage + palmes	Obstacles
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

**Soumettre un temps (NT = no time, case vide = ne fait pas)**  
**Temps = (00:00,00) (MM:SS,millisecondes)**

12 - 13 ans (00:00,00)

#	Prénom + nom	Remorquage	Portage	Portage + palmes	Corde	Obstacles	Sauveteur d'acier
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

**Soumettre un temps (NT = no time, case vide = ne fait pas)**  
**Temps = (00:00,00) (MM:SS,millisecondes)**

14 - 15 ans FEMME (00:00,00)							
#	Prénom + nom	Remorquage	Portage	Portage + palmes	Corde	Obstacles	Sauveteur d'acier
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							



**Soumettre un temps (NT = no time, case vide = ne fait pas)**  
**Temps = (00:00,00) (MM:SS,millisecondes)**

14 - 15 ans HOMME (00:00,00)							
#	Prénom + nom	Remorquage	Portage	Portage + palmes	Corde	Obstacles	Sauveteur d'acier
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

**Soumettre un temps (NT = no time, case vide = ne fait pas)**

**Temps = (00:00,00) (MM:SS,millisecondes)**

Sénior FEMME (00:00,00)							
#	Prénom + nom	Remorquage	Portage	Portage + palmes	Corde	Obstacles	Sauveteur d'acier
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

**Soumettre un temps (NT = no time, case vide = ne fait pas)**

**Temps = (00:00,00) (MM:SS,millisecondes)**

Senior HOMME (00:00,00)

#	Prénom + nom	Remorquage	Portage	Portage + palmes	Corde	Obstacles	Sauveteur d'acier
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

**Soumettre un temps (NT = no time, case vide = ne fait pas)**  
**Temps = (00:00,00) (MM:SS,millisecondes)**

Équipe de relais - Senior FEMME (00:00,00)				
#	Prénom + nom	Medley	Portage	Obstacles
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

**Soumettre un temps (NT = no time, case vide = ne fait pas)**  
**Temps = (00:00,00) (MM:SS,millisecondes)**

Équipe de relais - Senior HOMME (00:00,00)				
#	Prénom + nom	Medley	Portage	Obstacles
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				