



ROUVILLE SURF CLUB

- Rouville Long Course Challenge 2022 -

Guide de compétition du 16 juillet 2022

Table des matières

1. Comité organisateur.....	1
2. Mesures exceptionnelles dans le cadre de la pandémie	2
3. Liste des épreuves & règlements.....	3
4. Horaire détaillé de la compétition.....	5
5. Plan du site & des épreuves	6
6. Logement.....	7
7. Commanditaires et partenaires	8

1. Comité organisateur

Responsable de la compétition : Charles Girouard

Responsable des épreuves : Dimitri Jean

Responsable des bénévoles : Noémie Roy

Représentant des athlètes : Laurie Dépault

Responsable des repas : Guylaine Allaire

2. Mesures en place

Des collations seront fournies pour les bénévoles. Dans une optique zero déchet, amener vos ustensiles, assiette et verre/gourde réutilisable!

Contact d'urgence : (819) 856-9707 (Charles Girouard)

3. Tarif

JS (les 14 ans et moins)

1 épreuves courte distance : 15\$

2 épreuves courte distance ou + : 25\$

Si les JS font des longues distances, le tarif Senior s'applique.

Seniors (15 ans et +)

Courtes distances (board et ski inclut) : 25\$

Tout inclus : 45\$

Frais unique de vignette pour les embarcations : 25\$ par club (peu importe le nombre d'embarcation, ça reste 25\$ pour tout le lot).

Aucun remboursement possible après la date limite d'inscription. Les inscriptions tardives ne seront acceptées que sous conditions exceptionnelles et un frais supplémentaire minimal de 10\$ ou 50% du coût d'inscription total sera applicable.

Date limite d'inscription : 9 juillet 2022 23h59

4. Liste des épreuves & règlements

Les participants peuvent s'inscrire à une ou plusieurs épreuves correspondant à leur catégorie d'âge. Dans des cas particuliers, pour demander plus de distances, veuillez-nous en aviser par courriel : rouvillesurfclub@gmail.com.

Tous les athlètes doivent avoir un VFI et un sifflet sur eux lors des épreuves. Au besoin, nous pourrions vous en passer en quantité limitée. Il est possible d'amener une gourde RÉUTILISABLE durant l'épreuve. Il ne sera pas permis de naviguer avec une bouteille jetable ou tout autre article jetable. Dans une optique zero déchet, il n'y aura pas de poubelle sur place (pensez-y si vous souhaitez un lunch!) et l'horaire sera uniquement distribué de manière électronique.

1. Aquaplane

200 m : 12 ans et -

400 m : 14 ans et -

700 m : 13 ans et +

2 500 m : 15 ans et +

2. Surfski

700 m : 12 ans et +

5 000 m / 10 000 m : 15 ans et +

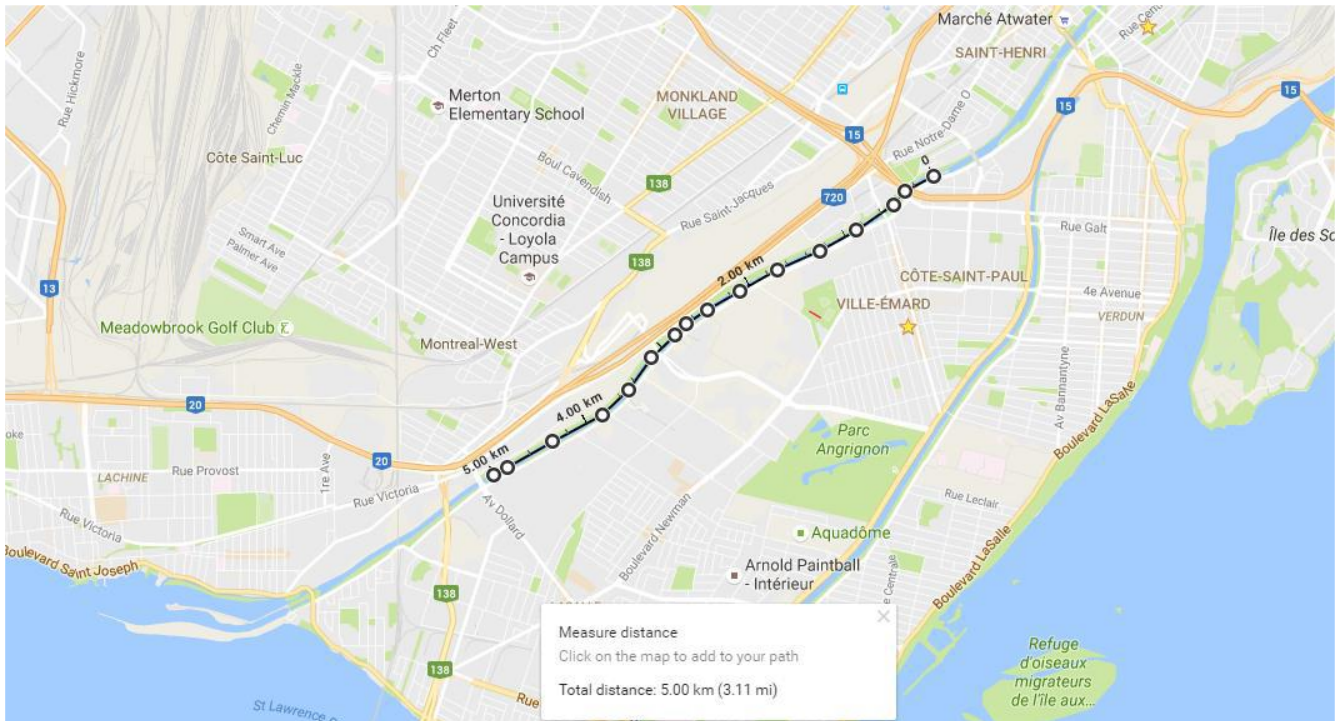
5. Horaire détaillé de la compétition

En fonction du nombre de participants, l'ajout ou la modification des catégories d'âge et des divisions en fonction du sexe est envisageable. Certains départs pourront pourrains être fait mixte entre les catégories sans avoir d'impact sur le classement en fonction du nombre de participants.

<u>Évènements</u>	<u>Heure</u>
Montée du site	6h00
Arrivée des participants	8h00
Période d'échauffement	8H15 à 9h00
Réunion des capitaines	8h45 à 9h00
Début courtes distances aquaplane	9h05
Départ 700 m	9h05
Départ 200 m	9h15
Départ 400 m	9h25
Début courtes distances surfski	9h40
Départ 700 m	9h40
Début longue distance aquaplane	10h15
2 500 m	10h15
Début longues distances surfski	11h30 ou plus (en fonction du repos demandé)
Départ 10 000 m	11h30
Départ 5 000 m	11h35
FIN DES ÉPREUVES	

6. Plan du site & des épreuves

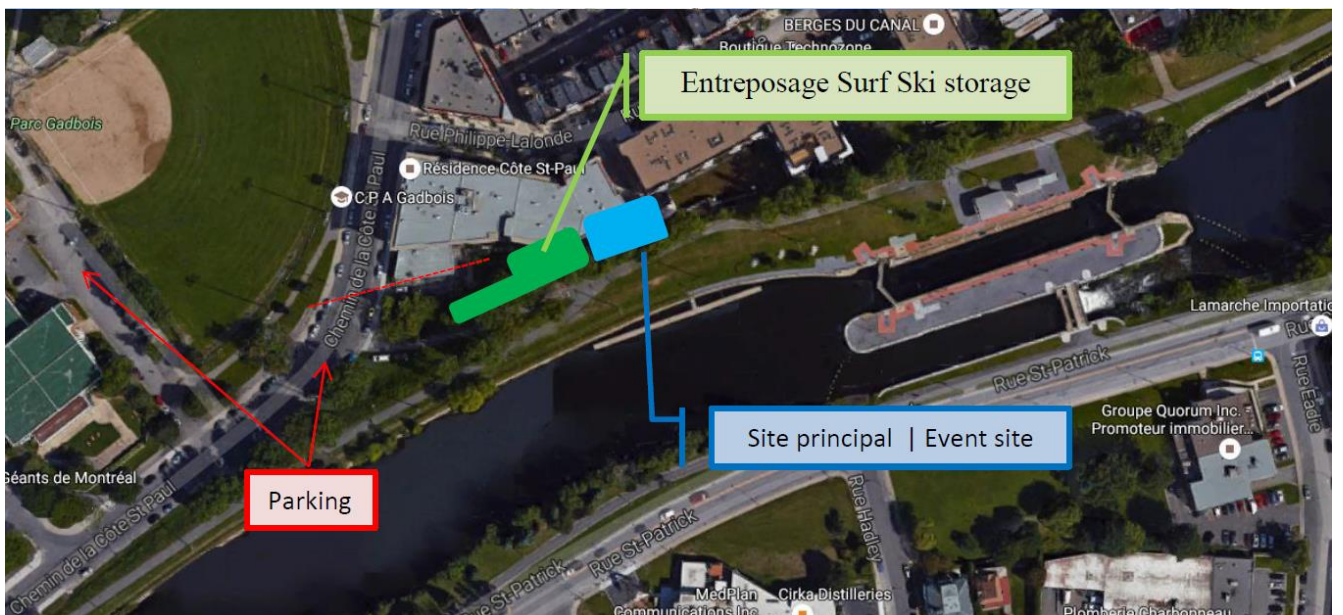
Parcours :



Plan du site :

Canal Lachine, Écluse Côte Saint-Paul, St-Henri, Montréal

- près du Centre Récréatif Gadbois
- coin Chemin de la Côte Saint-Paul et rue Philippe-Lalonde (voir image du document d'inscription)



7. Logement

Le logement est à la discrétion des participants.

8. Commanditaires et partenaires



Parks
Canada

Parcs
Canada



Québec 