

Festiplage

Dimanche le 13 septembre 2020

- 14 ans et moins
- 15 ans et plus

CAEM

 SOCIÉTÉ DE
SAUVETAGE

SAINTE 
AGATHE
 **DES**
 **MONTS**



Le Club aquatique de l'est de Montréal a le plaisir de vous convier pour une troisième année à son Festiplage par équipe. Il s'agit d'un événement de sauvetage sportif, volet plage, dont les épreuves se dérouleront exclusivement en équipe de 4 personnes.

Les équipes dans la catégorie Seniors (15 ans et plus) devront être composées de 4 membres avec un maximum de deux hommes. Les équipes dans la catégorie Juniors devront être composées de 4 membres de 14 ans et moins, tous sexes confondus.

Les points seront cumulés en fonction des positions obtenues par les équipes. Les épreuves seront des relais existants ainsi que des relais inspirés d'épreuves individuelles. Des détails sur les épreuves sont fournis ci-après.

Puisque l'événement est prévu en lac à la mi-septembre, veuillez prévoir une combinaison isothermique (wetsuit) pour ne pas être pris au dépourvu. Veuillez aussi prévoir un aquaplane, un surfski (seniors seulement) et une paire de palmes **par équipe** afin d'éviter d'occasionner des retards durant la journée. En raison des mesures sanitaires, **l'équipement ne pourra pas être prêté d'une équipe à l'autre**. Veuillez prévoir un masque, du désinfectant à mains et des lingettes pour nettoyer vos équipements.



LIEU DE L'ÉVÉNEMENT:

Plage Major

1, chemin du Lac des Sables Sainte-Agathe-des-Monts (Québec) J8C 2Z7

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT:

7 h 30: Arrivée des compétiteurs

7 h 30: Marquage et réunion des capitaines

7 h 30 à 8 h 00 : Période d'échauffement

8h 15 : Début des épreuves

12 h : Pause dîner

12 h 45 : Reprise des épreuves

RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX :

Les règlements appliqués tout au long du Festiplage seront ceux contenus dans le manuel des Règlements des compétitions de sauvetage sportif au Québec et dans le manuel de l'ILS. Les adaptations nécessaires seront appliquées pour les relais créés à partir d'épreuves individuelles. Les adaptations nécessaires liées aux mesures sanitaires et à la distanciation vous seront expliquées sur place lors de l'événement. Des zones de transition nous serviront à faire les relais en limitant les contacts.

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Vous devez nous faire parvenir le formulaire d'inscription **avant le 1er septembre 2020** à l'adresse suivante : marco_patriarco@hotmail.com. Vous pouvez également écrire à cette adresse si vous avez des questions concernant le Festiplage.

Les frais d'inscription sont de 120 \$ par équipe. Le paiement se fera le matin même de l'événement. Le mode de paiement accepté sera l'argent par virement Interac envoyé vers l'adresse courriel indiquée ci-dessus.

Veuillez noter que les clubs seront entièrement responsables du paiement pour tous les athlètes inscrits lors de la fermeture des inscriptions le 1er septembre 2020, et ce, malgré toute annulation de la part de l'athlète ou du club. Veuillez également noter que les parents et spectateurs devront déboursier les frais d'accès à la plage et les acquitter à la billetterie de la plage (enfant 7 \$ et adulte 12 \$).

Informations générales

Mesures sanitaires en vigueur

Les consignes suivantes de la santé publique seront maintenues pour l'ensemble des participants, spectateurs et bénévoles :

- Permettre la distanciation physique de 2 mètres;
- S'assurer que les mesures d'hygiène de base, telles que le lavage des mains sont prévues et accessibles;
- Éviter, dans la mesure du possible, tout contact.

À cet effet, nous considérerons chacune des équipes comme étant des « bulles ». Il sera donc demandé de rester le plus possible regroupé par équipe avec une distance de 2 mètres des autres équipes lors des périodes d'attente entre les épreuves. Des repères visuels seront installés pour faciliter le respect de cette mesure. Lors des épreuves, des adaptations seront expliquées afin de favoriser des transitions sans contact et vous seront communiquées avant chacune des épreuves.

Les mesures contenues dans le Guide de relance émis par la Société de Sauvetage seront appliquées lors de l'événement. Nous demandons aux entraîneurs, athlètes, spectateurs et bénévoles d'en prendre connaissance et de respecter lesdites mesures.

Les déplacements entre région sont autorisés mais nous prions aux athlètes de minimiser les arrêts non-essentiels et de se rendre directement au lieu de la pratique sportive.

Nous demanderons aux athlètes, spectateurs et bénévoles de nous aider à faire respecter ces règles. Nous vous tiendrons au courant des adaptations nécessaires si les règles venaient qu'à changer d'ici la tenue de l'événement.

Autres informations

Pour les athlètes et entraîneurs qui comptaient effectuer leur requalification de certification lors du Forum annuel de la Société de Sauvetage se tenant aussi le 13 septembre, n'ayez crainte; le CAEM organisera des requalifications à Montréal en septembre à une autre date afin de vous accommoder. Laissez-le nous savoir et nous vous acheminerons les informations à cet effet.

Veuillez noter que la composition ne doit pas nécessairement tenir compte des clubs d'appartenance des athlètes. Vous êtes libres de former les quatuors de votre choix et de compléter avec des athlètes d'autres clubs pour permettre à plus d'athlètes de participer. Pour les athlètes n'étant pas accréditer pour la saison en cours, n'oubliez pas que l'accréditation Découverte de la Société de Sauvetage est toujours disponible.

**Relais sauveteur
océanique**

D'après les règles usuelles de l'ILS (pour les 14 ans et moins, le surfski sera remplacé par de la course sur sable).

**Sauvetage avec
bouée tube (2 x)**

D'après les règles usuelles pour la portion dans l'eau. L'épreuve se fera sans la sortie de la victime de l'eau. La victime doit s'attacher à la bouée par elle-même. Lorsque le Sauveteur 1 traverse la ligne d'arrivée dans l'eau, la Victime 2 peut débiter la deuxième portion du relais.

**Course sur plage
(4 x 500 m)**

Course à relais sur plage où chaque participant doit franchir 500 m.

Aquaplane (4 x)

Au signal, le premier athlète complète un 700 m d'aquaplane, le second complète un 400 m d'aquaplane, le troisième complète un 700 m d'aquaplane et le quatrième athlète complète un 400 m d'aquaplane (400 m et 200 m pour les 14 ans et moins).

Course - nage

Chaque athlète d'une équipe se positionne à l'une des 4 lignes de départ (à 0 m, 25 m, 50 m et 75 m du drapeau d'entrée à l'eau) et au signal, tous les athlètes se mettent à courir vers l'entrée à l'eau et parcourent la distance de nage.

Course-nage-course (4 x)

Chaque participant complète le parcours de CNC (200-200-200) à tour de rôle.

**Surfski (4 x)
(senior seulement)**

Au signal, le premier athlète complète un 700 m de surfski, le second complète un 400 m de surfski, le troisième complète un 700 m de surfski et le quatrième athlète complète un 400 m de surf-ski (non applicable pour les 14 ans et moins).

**Ski-board-ski-board
(senior seulement)**

Au signal, le premier athlète complète un 700 m de surfski, le second complète un 400 m d'aquaplane, le troisième complète un 700 m de surf-ski et le quatrième athlète complète un 400 m d'aquaplane (non applicable pour les 14 ans et moins).

**Nage-board-nage-board
(junior seulement)**

Le premier athlète complète le parcours individuel de nage et donne le relai au second qui complète le parcours individuel d'aquaplane. Ensuite, celui-ci donne le relai à un troisième athlète qui complète le parcours individuel de nage. Et finalement, ce troisième athlète donne le relai au quatrième qui doit compléter le parcours individuel d'aquaplane.

Les parcours exacts et les modifications en lien avec les mesures sanitaires seront expliqués sur place afin de faciliter votre compréhension. Le comité organisateur se réserve le droit d'ajouter, de retirer ou de modifier des relais à tout moment lors de l'événement.

Formulaire d'inscription

Veillez nous faire parvenir les informations suivantes pour chacune des équipes de votre club avant le 1^{er} septembre à l'adresse suivante:
marco_patriarco@hotmail.com

Club				
Catégorie				
	Athlète 1	Athlète 2	Athlète 3	Athlète 4
Nom				
Numéro de membre				

Nous souhaitons remercier nos partenaires

CAEM

**SAINTE AGATHE
DES MONTS**

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

AQUAM



opikawa



Mercier
Hochelaga-Maisonneuve
Montréal

**SUBARU
METROPOLITAIN**

Desjardins
Caisse du Centre-est
de Montréal

**All
Tides**