



# Festiplage 2024

Plage Major  
Lac des Sables  
Sainte-Agathe-des-  
Monts



Dimanche 15 septembre  
2024

Festiplage  
En équipe de 4  
Junior : 14 ans et moins  
Senior : 15 ans et plus





Le Club aquatique de l'est de Montréal a le plaisir de vous convier pour une cinquième édition de son Festiplage. Cette année, l'événement se tiendra sur une journée, le dimanche 15 septembre 2024, pour les épreuves par équipes.

Pour les épreuves en équipe du Festiplage du dimanche, les équipes seniors (15 ans et plus) devront être composées de 4 membres avec un maximum de deux hommes, tandis que les équipes 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. Veuillez prévoir un aquaplane, un surfski (seniors seulement) et une paire de palmes par équipe afin de rester équitable lors des transitions aux relais et afin d'éviter d'occasionner des retards durant la journée.



**LIEU DE L'ÉVÉNEMENT:**

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

**HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT:**

Samedi et dimanche:

7 h 30	Arrivée des compétiteurs
7 h 30	Marquage et réunion des capitaines
7 h 30 à 8 h 00	Période d'échauffement
8 h 15	Début des épreuves
12 h	Pause dîner
12 h 45	Reprise des épreuves

**MODALITÉS D'INSCRIPTION :**

Vous devez nous faire parvenir le formulaire d'inscription **avant le 7 septembre 2024** en cliquant sur [ce lien menant au formulaire](#). Si vous avez des questions concernant l'événement, vous pouvez écrire à l'adresse suivante : [caem.sauvetagesportif@gmail.com](mailto:caem.sauvetagesportif@gmail.com).

Les frais d'inscription sont les suivants:

- 160 \$ par équipe pour la journée d'épreuves par équipe (dimanche)

Le paiement devra être effectué au maximum la veille de l'évènement. Le mode de paiement accepté sera par virement Interac envoyé vers l'adresse courriel indiquée ci-dessus ou par chèque au nom de Audrey Desroches.

Veillez noter que les clubs seront entièrement responsables du paiement pour tous les athlètes inscrits lors de la fermeture des inscriptions le 7 septembre 2024, et ce, malgré toute annulation de la part de l'athlète ou du club. Veuillez également noter que les parents et spectateurs devront peut-être déboursier les frais d'accès à la plage et les acquitter à la billetterie de la plage (enfant 7 \$ et adulte 12 \$).

## 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 parcours seront expliqués lors de la réunion des capitaines.

### Autres informations

Veillez 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 accrédité pour la saison en cours, n'oubliez pas que l'accréditation Découverte de la Société de Sauvetage est toujours disponible.



## Festiplage - Liste des épreuves en équipes

### Dimanche 15 septembre 2024

<b>Relais sauveteur océanique</b>	D'après les règles usuelles de l'ILS (pour les 14 ans et moins, le surfski sera remplacé par de la course sur sable).
<b>Sauvetage avec bouée tube</b>	D'après les règles usuelles de l'ILS.
<b>Course sur plage (4 x 500 m)</b>	Course à relais sur plage où chaque participant doit franchir 500 m.
<b>Aquaplane (4 x)</b>	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).
<b>Course - nage</b>	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.
<b>Beach Flag Eliminator</b>	Sur la ligne de départ, chaque équipe envoie un participant. Lorsqu'un athlète est éliminé, il est remplacé par l'athlète suivant de son équipe et ainsi de suite jusqu'à ce que l'équipe ait été entièrement éliminée. Les points sont attribués selon l'ordre dans lequel une équipe est entièrement éliminée.
<b>Double sauvetage avec aquaplane</b>	Les consignes et parcours pour ce relais seront expliqués sur place en fonction de nombre d'équipes et des conditions météorologiques.
<b>Surfski (4 x) (senior seulement)</b>	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 surf-ski et le quatrième athlète complète un 400 m de surf-ski.
<b>Nage-board-nage-board (junior seulement)</b>	Le premier athlète complète le parcours individuel de nage et donne le relais au second qui complète le parcours individuel d'aquaplane. Ensuite, celui-ci donne le relais à un troisième athlète qui complète le parcours individuel de nage. Et finalement, ce troisième athlète donne le relais au quatrième qui doit compléter le parcours individuel d'aquaplane.

Nous souhaitons remercier nos partenaires

**CAEM**

**SAINTE AGATHE  
DES MONTS**

 **SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

 **Mercier  
Hochelaga-Maisonneuve  
Montréal** 



**Rouge & Diable**



**opikawa**



**AQUABOUNGA**



**Base de Plein Air  
Mont-Tremblant** 

