



Festiplage 2025



Plage du centre touristique du Lac- Simon

1216 Rue Principale,
Duhamel, QC J0V 1G0

Dimanche 14
septembre 2025

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 sixième édition de son Festiplage. Cette année, l'événement se tiendra sur une journée, le dimanche 14 septembre 2025, et contiendra seulement des épreuves par équipes.

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 du centre touristique du Lac-Simon
1216 Rue Principale, Duhamel, QC J0V 1G0

HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT :

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 2025** 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.

Les frais d'inscription sont les suivants :

- 180 \$ 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 2025, et ce, malgré toute annulation de la part de l'athlète ou du club. Veillez également noter que tous les compétiteurs, entraîneurs et accompagnateurs devront déboursier les frais d'accès à la plage et les acquitter à la billetterie de la plage (10.75 \$).

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 accrédités 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 14 septembre 2025

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

D'après les règles usuelles de l'ILS.

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.

Beach Flag Eliminator

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.

Double sauvetage avec aquaplane

Les consignes et parcours pour ce relais seront expliqués sur place en fonction de nombre d'équipes et des conditions météorologiques.

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 surf-ski et le quatrième athlète complète un 400 m de surf-ski.

Nage-board-nage-board (junior seulement)

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



Centre touristique
du **Lac-Simon**



Rouge & Diable



opikawa



AQUABOUNGA



BASE DE PLEIN AIR
MONT-TREMBLANT

