

Trousse d'information / Information package

Invitation provinciale – Physique

Provincial Invitation - Lifesaving

11 février 2023 | February 11th, 2023



Date : 11 février 2023

Lieu : Centre sportif de Gatineau, 850, boulevard de la Gappe, Gatineau (Québec), J8T 7T7 (8 couloirs/50 mètres pour les 15-18 ans, les seniors et les maîtres, 25 mètres pour les juniors)

Compétition : La compétition est sanctionnée par la Société de sauvetage – division du Québec. Les règlements des épreuves respecteront ceux contenus dans la dernière édition du Manuel québécois de règlements du sauvetage sportif, du Manuel canadien de règlements de sauvetage sportif et de l'ILS *Competition Rule Book*. Les bulletins techniques publiés avant la compétition seront également en vigueur.

Groupes d'âges : Les 10 ans et moins (combinés), 11-12 ans (divisés par genre), 13-14 ans (divisés par genre), 15-18 ans (divisés par genre) et seniors et maîtres (divisés par genre) seront présents. Les maîtres sont invités à s'inscrire avec les seniors.

Inscriptions : Les inscriptions doivent être reçues avant 21 h le samedi 4 février 2023. Aucune réduction ou aucun remboursement ne sera accordé après cette date pour les clubs ou les athlètes annulant une inscription ou étant absents à la compétition. Les inscriptions tardives reçues après le 4 février 2023 pourraient être acceptées par le Comité organisateur moyennant une surprime de 50 % des frais d'inscription, et selon la disponibilité des couloirs et de la capacité de la Société de sauvetage de valider l'accréditation des athlètes. SVP noter qu'en cas de trop grands nombres d'inscriptions, la priorité est donnée aux athlètes de la division du Québec jusqu'au 4 février 2023. Après cette date, toute inscription reçue d'autres divisions/pays sera considérée au même titre que les inscriptions provenant de clubs du Québec jusqu'à l'atteinte du nombre maximal de participants par épreuve.

Pour inscrire votre club, veuillez écrire à cssgatineau@gmail.com pour que nous vous fassions parvenir le fichier Excel pour faire les inscriptions. À la suite de votre demande, veuillez prévoir un délai pouvant aller jusqu'à 48 h pour recevoir ce fichier.

Frais d'inscription : 40\$ par athlète

Bénévoles de club : Nous invitons les personnes intéressées à aider à titre de bénévoles à nous écrire à cssgatineau@gmail.com et à nous indiquer le ou les rôles qu'elles aimeraient jouer. Veuillez également nous indiquer vos heures de disponibilité.

La compétition se tiendra dans le respect des normes sanitaires en vigueur en vue de contrôler et de prévenir la propagation de la COVID-19. Nous vous recommandons de respecter la distanciation physique, de vous laver les mains régulièrement, et de porter un masque lorsque vous vous trouvez dans un espace restreint à proximité d'un grand nombre de personnes. Nous vous demandons également d'éviter d'y participer si vous avez obtenu un résultat positif à la COVID-19 dans les cinq jours précédant la compétition, et de nous aviser si vous présentez des symptômes grippaux.

Date: February 11th, 2023

Location: Centre sportif de Gatineau, 850 de la Gappe Blvd, Gatineau, Québec, J8T 7T7 (8 lanes / 50 metres for 15-18 yrs, seniors and masters, 25 metres for youths)

Meet: This competition is sanctioned by the Quebec branch of the Lifesaving Society. All event rules are described in the latest edition of the Manuel québécois de règlements du sauvetage sportif, the Canadian Competition Manual and the ILS Competition Rule Book. Technical bulletins published before the meet will also be used.

Age groups: 10yrs and younger (combined), 11-12yrs (by gender), 13-14yrs (by gender), 15-18yrs (by gender) and seniors and masters (by gender) will be offered. Masters are invited to register with seniors.

Registration: All registrations must be received by 9:00pm on Saturday, February 4th, 2023. After February 4th, 2023 no refund or fee reduction will be provided to clubs/athletes who cancel their registration or are absent from the meet. Registrations received after February 4th, 2023 may be accepted by the Organizing committee based on lane availability and on the Lifesaving Society's capacity to verify athletes' accreditation. Such registration will be subject to a 50% overcharge. Please note that if too many registrations are received, Quebec registered athletes will have priority for entries done before February 4th, 2023. After this date, all entries received from other branches/countries will be given the same priority until all spots are taken.

To register your club, please email cssgatineau@gmail.com so that we can send you the Excel spreadsheet. Please expect a delay of up to 48 hours to receive the file following your request.

Registration fees: 40\$ per athlete

Clubs' volunteers: We invite individuals interested in volunteering to contact us at cssgatineau@gmail.com, indicating which role they'd like to play and their availabilities.

The meet will be held in compliance with current health standards to control and prevent the spread of COVID-19. We recommend that you keep a safe physical distancing, wash your hands regularly and thoroughly, and wear a mask when in a confined space near a large group of people. We also ask that you refrain from participating if you have tested positive for COVID-19 within 5 days prior to the meet, and to notify us if you develop flu-like symptoms

**Invitation Provinciale – Physique
Horaire des activités**

**Provincial Invitation – Lifesaving
Schedule of events**

Samedi le 11 février 2023

Heure		
6 :45	Arrivée des athlètes 15-18 ans et seniors	15-18yo and Senior athletes arrival
7 :00	Réunion des capitaines et entraîneurs	Coaches and captains meeting
7 :10	Début de la période d'échauffement 15-18 ans et seniors (6 couloirs)	Beginning of the warm up period – 15-18 yo and seniors (6 lanes)
7 :55	Fin de la période d'échauffement	End of warm up period
8 :00	Marshalling de la première épreuve 15-18 ans et seniors	Marshalling for the first event – 15-18yo and seniors
8 :05	Début de épreuves 15-18 ans et seniors (6 à 8 couloirs) - Portage du mannequin sans palme - Portage du mannequin avec palmes - Relais portage du mannequin - Sauveteur d'acier - Relais Medley	Beginning of 15-18 yo and senior events (6 to 8 lanes) - Manikin carry without fins - Manikin carry with fins - Manikin relay - Super lifesaver - Medley relay
11 :30	Arrivée des athlètes juniors	Junior athletes arrival
11 :45	Réunion des capitaines et entraîneurs	Coaches and captains meeting
12 :15	Début de la période d'échauffement juniors (6 couloirs)	Beginning of the warm up period – juniors (6 lanes)
12 :45	Fin de la période d'échauffement	End of warm up period
12 :55	Marshalling de la première épreuve juniors	Marshalling of the first junior event
13 :00	Début des épreuves juniors (6 à 8 couloirs) - Nage avec obstacles - Lancer de précision/de la corde - Portage de mannequin sans palmes - Portage de mannequin avec palmes - Remorquage de mannequin - Sauveteur d'acier	Beginning of junior events (6 to 8 lanes) - Obstacles swim - Precision throw/lane throw - Manikin carry without fins - Manikin carry with fins - Manikin tow - Super lifesaver
16 :45	Début de la 2 ^e période d'échauffement 15-18 ans et seniors (6 couloirs)	Beginning of the 2 nd warm up period – 15-18yo and seniors (6 lanes)
17 :30	Fin de la 2 ^e période d'échauffement	End of warm up period
17 :50	Marshalling de la 6 ^e épreuve 15-18 ans et seniors	Marshalling for the sixth event – 15-18yo and seniors
18 :00	Début du 2 ^e bloc d'épreuves seniors (6 à 8 couloirs) - Nage avec obstacles - Relais nage avec obstacles - Lancer de la corde - Remorquage du mannequin - Medley de sauvetage	Beginning of events (6 lanes) - Obstacle swim - Obstacle relay - Lane throw - Manikin tow - Rescue medley
22 :00	Fin des épreuves	End of events

L'horaire est sujet à changement suivant la réception des inscriptions des clubs et sera confirmé le 8 février 2023.

The schedule is subject to changes following reception of club entries and will be confirmed February 8th, 2023.