POINTE-TAILLON
2023

NARWAL
SAUVETAGE SPORTIF

CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE SAUVETAGE - PLAGE

Guide du compétiteur

QUEBEC SURF LIFESAVING CHAMPIONSHIPS

Competitor guide

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

AQUAM

Québec

CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE SAUVETAGE – PLAGE
2023
QUEBEC SURF LIFESAVING CHAMPIONSHIPS

Trousse d'inscription / Registration package

Date	Les 18, 19 et 20 août 2023 / August 18, 19 and 20th , 2023
Hôte / Host	Narval sauvetage sportif / Narwhale lifesaving club
Lieu / Location	Parc National de la Pointe-Taillon 835, rang 3 Ouest Saint-Henri-de-Taillon (Québec) G0W 2X0

Compétition homologuée

La compétition est homologuée par la Société de sauvetage du Québec. Les règlements décrits dans le *ILS Competition Rule Book 2023 edition,* dans le Manuel pour les compétitions canadiennes (édition 2019), le manuel des règlements des compétitions de sauvetage sportif au Québec (édition septembre 2019) ainsi que dans des bulletins techniques et communiqués seront utilisés lors de cette compétition.

Competition sanctionning

The competition is sanctioned by the Quebec branch lifesaving society. The rules published in the 2015-2019 ILS Competition Rule Book 2023 edition, the Canadian Competition Manual (2019 edition), the Quebec lifesaving competition manual (september 2019 edition) as well as the technical bulletins and communiqués will be used during this event.

Format

Les procédures du plan d'urgence pour les Championnats québécois de sauvetage – Plage 2023 seront suivies. Les compétiteurs et les entraîneurs ont la responsabilité de connaître et de suivre le plan d'urgence.

Si le nombre d'inscriptions à une épreuve le permet, elle tiendra lieu de finale. Dans le cas contraire, les finales A et B auront lieu en conformité avec le Manuel pour les compétitions canadiennes (édition 2019).

Le comité organisateur se réserve le droit de regrouper les athlètes de catégories différentes lorsqu'une catégorie est en trop petit nombre, le tout afin d'accélérer le déroulement de la compétition. Les positions seront toutefois attribuées en fonction de la catégorie d'inscription.

Format

The procedures in the Quebec surf lifesaving championship 2023 safety plan will be followed. Competitors and coaches are responsible for making themselves aware of and following the safety plan.

Entries permitting, events will be run as finals. Otherwise, A and B finals will be conducted according to Canadian Competition Manual (2019 edition).

The organizing committee reserves the right to regroup athletes of different categories when a category is too small, allowing to accelerate the course of the competition. Positions will, however, be allocated according to the category of registration.

CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE SAUVETAGE – PLAGE
2023
QUEBEC SURF LIFESAVING CHAMPIONSHIPS

Inscription

Les inscriptions complètes doivent être reçues au plus tard le dimanche 8 août 2023.
Les inscriptions sont considérées comme complètes quand toutes les exigences suivantes sont satisfaites et les documents reçus par l'hôte de l'événement (club Narval sauvetage sportif).

- Formulaire d'inscription rempli et fourni
- Paiement complet effectué (détails ci-après)

Tous les documents peuvent être postés (adresse ci-dessous) ou transmis en format électronique par courriel à lenarval@hotmail.com.

Registration

Complete registration forms must be received at the latest on Sunday August 8th, 2023.
The registration form will be considered complete when all the following requirements will be fulfilled and the documents received by the host of event (Narwhale lifesaving club).

- Registration form filled and provided
- Full payment completed (details below)

All documents can be mailed (address below) or sent in electronic format by email at lenarval@hotmail.com.

Paiement

Un paiement par club seulement.

Transfert Accès D
Le paiement par transfert entre personnes Desjardins via Accès D en inscrivant le nom du club. (Bénéficiaire à enregistrer: Narval, transit: 70014, institution: 815, folio: 0464818)

Transfert Interac
En utilisant l'adresse courriel : lenarval@hotmail.com

Chèque
Le paiement par chèque doit être fait à l'ordre de :
Narval sauvetage sportif.
Adresse postale :
Narval sauvetage sportif
140 St-Joseph Sud,
Alma, Qc, G8B 3R1

Payment

One payment per club only.

Acces D transfer
The payment by transfer between Desjardins member with Acces D, writing the club's name. (beneficiary to registrer: Narval, transit: 70014, institution: 815, folio: 0464818)

Interac transfer
Using lenarval@hotmail.com email.

Check
The payment by check must be done to:
Narval sauvetage sportif.
Mailing address:
Narval sauvetage sportif
140 St-Joseph Sud,
Alma, Qc, G8B 3R1

		Frais d'inscription	**Inscription Fees**
		Hâtives / early *(avant : 4 août / before August 4th)*	Régulières / regular *(Après 4 août / before August 4th)*
Seniors 15-18 ans, Open et maîtres	Youth, open and masters	100 $	115 $
Juniors 11 à 14 ans	Juniors 11 to 14 years old	50 $	60 $
Juniors 10 ans et moins	Juniors 10 and under	30 $	35 $
Banquet 13 ans et plus	Banquet 13 and over	30 $	35 $
Banquet 12 ans et moins	Banquet 12 and under	15 $	20 $

Politique antidopage

Le Narval sauvetage sportif appuie la Société royale de sauvetage Canada, le gouvernement canadien, la Commission nationale du sport, le Comité olympique canadien et l'Agence mondiale antidopage dans leurs efforts pour abolir le dopage dans le sport.

Anti-doping Policy

Narwhale lifesaving club supports the Royal Lifesaving Society Canada, the Canadian government, the National Sport Commission, the Canadian Olympic Committee and the World Anti-Doping Agency in effort to abolish doping in sport.

Équipement

L'hôte de l'événement fournira les bouées tubes Kiefer qui devront être utilisées pour les épreuves. Tout l'équipement sera conforme aux spécifications définies dans le *ILS Competition Rule Book* 2023.

Tous les compétiteurs doivent fournir leurs propres palmes, aquaplanes et surf-skis.

Equipment

The host of the competition will provide the Kiefer rescue tubes that must be used in the events. All the equipment will be in accordance with the 2023 ILS Competition Rule Book.

All competitors must provide their own palms, surf-boards and surf-skis.

Médailles

Les médailles seront décernées conformément au Manuel pour les compétitions canadiennes (édition 2019).

Medals

Medals will be awarded according to the Canadian Competition Manuel (2019 edition).

CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE SAUVETAGE – PLAGE
2023
QUEBEC SURF LIFESAVING CHAMPIONSHIPS

Hébergement

L'hébergement des athlètes et des bénévoles est sous la responsabilité des clubs. Afin de facilité le tout, l'organisation a pris des ententes avec différents partenaires. Il est important de mentionner que c'est dans le cadre du CQS plage.

Comfort Inn Alma
30 minutes de la plage
870 avenue du Pont Sud, Alma
418 668-9221

Motel de l'avenue du Pont
30 minutes de la plage.
820, avenue du Pont Sud, Alma
418 668-2354

Parc national de la Pointe-Taillon
Sur le site
Sites de camping
835, rang 3 Ouest, Saint-Henri-de-Taillon
418 347-5371

Pour d'autres options d'hébergement:
Tourisme Alma-Lac-St-Jean

Accomodation

Accommodation for athletes and volunteers is under the responsibility of the clubs. To facilitate, the organization dealed with various partners. It is important to mention that this for the « CQS Plage ».

Comfort Inn Alma
30 minutes from the beach.
870 avenue du Pont Sud, Alma
418 668-9221

Motel de l'avenue du Pont
30 minutes from the beach.
820, avenue du Pont Sud, Alma
418 668-2354

Parc national de la Pointe-Taillon
Competition site
Camping sites
835, rang 3 Ouest, Saint-Henri-de-Taillon
418 347-5371

For other lodging option:
Tourisme Alma-Lac-St-Jean

Important : le comité organisateur se réserve le droit de modifier l'horaire selon le déroulement de la compétition.

Horaire

Vendredi 18 août 2023	Juniors	Lieux
7 h 30 8 h 8 h 45	Réunion des capitaines Échauffement Premier appel	Parc national de la Pointe-Taillon
9 h	Début des épreuves : Course sur plage Course – nage – course Nage dans les brisants Course avec aquaplane 90 m. sprint sur la plage Relais 90 m. sprint sur la plage	
14 h 15 h 15 h 15	Début des épreuves : Sauveteur d'acier	
15 h 30	Relais sauveteur d'acier	
	Remise des médailles	

CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE SAUVETAGE – PLAGE
2023
QUEBEC SURF LIFESAVING CHAMPIONSHIPS

Samedi 19 août 2023	**Femmes** (15-18 ans, seniors et maîtres)	**Hommes** (15-18 ans, seniors et maîtres)	**Lieux**
7 h 30 **8 h** **9 h**	Réunion des capitaines Échauffement Premier appel		Parc national de la Pointe-Taillon
9 h 15	<u>Début des épreuves</u> : Course – nage – course		
	Course avec surf ski (15-18 ans) Course avec aquaplane (Open / maîtres) Course avec aquaplane (15-18 ans) Course avec surf ski (Open / maîtres)	90 m. sprint sur la plage Relais 4x90 sprint sur la plage	
	Dîner Remise des médailles		
	90 m. sprint sur la plage Relais 4x90 sprint sur la plage	Course avec surf ski (15-18 ans) Course avec aquaplane (Open / maîtres) Course avec aquaplane (15-18 ans) Course avec surf ski (Open / maîtres)	
	Sauveteur océanique		
	Remise des médailles		

Dimanche 20 août 2023	**Femmes** (15-18 ans, seniors et maîtres)	**Hommes** (15-18 ans, seniors et maîtres)	**Lieux**
7 h 30 **8 h** **9 h**	Réunion des capitaines Échauffement Premier appel		Parc national de la Pointe-Taillon
9 h 15	<u>Début des épreuves</u> : 2 km course sur la plage Nage dans les brisants		
	Relais sauvetage avec aquaplane Relais sauvetage avec bouée tube	Beach flag (préliminaires)	
	Dîner Remise des médailles		
	Beach flag (préliminaires)	Relais sauvetage avec aquaplane Relais sauvetage avec bouée tube	
	Relais sauveteur d'acier Beach flag (finales)		

	Remise des médailles	

Important: the detailed schedule may be modified by the host organising committee depending on the events running.

Schedule

Friday August 18th 2023	Juniors	Location
7 h 30 8 h 8 h 45	Captains meeting Warm up First call	Parc national de la Pointe-Taillon
9 h	Begining of the events : Beach run Run – swim – run Surf race Board race 90 m Beach sprint Beach relay	
14 h 15 h 15 h 15	Begining of the events : Oceanman / Oceanwoman	
15 h 30	Oceanman / Oceanwoman relay	
	Awards presentation	

CHAMPIONNATS QUÉBÉCOIS DE SAUVETAGE – PLAGE
2023
QUEBEC SURF LIFESAVING CHAMPIONSHIPS

Saturday August 19th 2023	**Women** (Youth, seniors and masters)	**Men** (Youth, seniors and masters)	**Location**
7 h 30 **8 h** **9 h**	Captains meeting Warm up First call		Parc national de la Pointe-Taillon
9 h 15	Begining of the events: Run – swim – run		
	Surfski race (Youth) Board race (Open / masters) Board race (Youth) Surfski race (Open / masters)	90 m Beach sprint 4x90 m beach sprint relay	
	Lunch Awards presentation		
	90 m Beach sprint 4x90 m beach sprint relay	Surfski race (Youth) Board race (Open / masters) Board race (Youth) Surfski race (Open / masters)	
	Oceanman / Oceanwoman		
	Awards presentation		

Sunday August 20th 2023	**Women** (Youth, seniors and masters)	**Men** (Youth, seniors and masters)	**Location**
7 h 30 **8 h** **9 h**	Captains meeting Warm up First call		Parc national de la Pointe-Taillon
9 h 15	Début des épreuves : 2 km Beach run Surf race		
	Board Rescue Rescue Tube Rescue	Beach flag (preliminary)	
	Lunch Awards presentation		
	Beach flag (preliminary)	Board Rescue Rescue Tube Rescue	
	Oceanman / Oceanwoman **r**elay Beach flag (finals)		
	Awards presentation		

MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES

MAUVE

maxi

H&R BLOCK

CHEZ MARIO TREMBLAY BAR-RESTAURANT

Atma Espace santé

Sépaq Parc national de la Pointe-Taillon

Desjardins

TRB

LES BLEUETS SAUVAGES DU QUÉBEC WILD BLUEBERRIES INC.

PLATINE

VILLE D'ALMA

PROMO GRAPHE

OR

résolu Produits forestiers

CMEA CLINIQUE MÉDICO ESTHÉTIQUE ALMA

PRO REMORQUE ALMA

ARGENT

FORMACTION

uniprix

ISO-LOGIK

D.LAVOIE ET FILS

MRC DE LAC-SAINT-JEAN-EST

ACHARD LOCATION ET VENTE

BRONZE

CLINIQUE DENTAIRE ANNICK HARVEY

OPTIMUM CLINIQUE VISUELLE

FERME ALOFE

GROUPE MARTEL

MANON VOYER ORTHODONTISTE

LN MACHINERIE

MÉTABETCHOUAN LAC-À-LA-CROIX

Saint-Prime