

Trousse d'information / Information Package

Championnats québécois de sauvetage – Physique

Provincial Pool Lifesaving Championships

11-12 mai 2019 May 11-12

 SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE


CLUB DE SAUVETAGE
SPORTIF DE GATINEAU


Ville de
Gatineau

Date : 11-12 mai 2019

Lieu : Centre aquatique Lucien-Houle situé au 580A, rue Maclaren Est, Gatineau, QC J8L 2W1 (bassin de 25 mètres, 6 couloirs)

Compétition : La compétition est sanctionnée par la Société de sauvetage – division du Québec. Les règlements des épreuves respecteront ceux contenus dans l'édition de juin 2017 du manuel des *Règlements des compétitions de sauvetage sportif au Québec*, ainsi que ceux dans le *Manuel pour les compétitions canadiennes* (édition 2016) et dans l'*ILS Competition Rule Book 2015-2019*. Les bulletins techniques publiés avant les championnats seront également en vigueur.

Groupes d'âge : Toutes les catégories d'âges seront présentes.

Inscriptions : Les inscriptions doivent être reçues avant le vendredi 26 avril 2019. Aucun remboursement et aucune réduction ne seront accordés après le 26 avril 2019 pour les clubs ou les athlètes annulant une inscription ou étant absents aux championnats. Les inscriptions tardives reçues après le 26 avril 2019 pourraient être acceptées par le comité organisateur moyennant une surprime de 50 % des frais d'inscriptions et selon la disponibilité des couloirs et de la capacité de la Société de sauvetage de valider l'accréditation des athlètes (**les formulaires d'accréditation doivent être reçus par la Société de sauvetage au plus tard le 3 mai 2019**). SVP, noter qu'en cas d'un trop grand nombre d'inscriptions, **la priorité est donnée aux athlètes de la division du Québec jusqu'au 19 avril 2019**. Après cette date, toutes inscriptions provenant d'autres divisions/pays seront considérées au même titre que les inscriptions provenant de clubs du Québec jusqu'à l'atteinte du nombre maximal de participants par épreuve.

Faites parvenir le formulaire d'inscription ([fichier Excel](#)) de votre club par courriel à info@cmsgatineau.ca. Nous vous ferons parvenir une facture qui devra être acquittée par virement bancaire ou par chèque afin d'officialiser l'inscription.

Date: May 11-12, 2019

Location: Lucien-Houle Aquatic Centre, 580A Maclaren East, Gatineau, QC J8L 2W1 (25 metres pool, 6 lanes)

Meet: This competition is sanctioned by the Quebec branch of the Lifesaving Society. All event rules are described in the June 2017 *Règlements des compétitions de sauvetage sportif au Québec*, as well as in the *Canadian Competition Manual* and the *ILS Competition Rule Book 2015-2019*. Technical bulletins published before the championships will also be used.

Age groups: All age categories are invited.

Registrations: All registrations must be received by Friday, April 26, 2019. After April 26, 2019, no refund or fee reduction will be provided to clubs/athletes who cancel their registration or are absent from the championships. Registrations received after April 26, 2019, may be accepted by the Organizing Committee based on lanes availability and on the Lifesaving Society's capacity to verify athletes' accreditation (**accreditation forms must be received by the Lifesaving Society office no later than May 3, 2019**). 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 April 19, 2019. After this date, all entries received from other branches/countries will be given the same priority until all spots are taken.

Submit your registrations using the [Excel registration form](#). Please email it to info@cmsgatineau.ca once completed. We will then invoice your club. Payments are required to confirm entries (check or e-transfer).

Frais d'inscriptions/Registration fees

Frais d'inscription d'un athlète <u>Athlete registration fees</u>	Frais d'inscription aux épreuves individuelles <u>Individual event registration fees</u>	Frais d'inscription aux relais <u>Relays event registration fees</u>
15 \$ chacun/each	8 \$ par épreuve/per event	20 \$ par équipe/per team (10 \$ pour le lancer de la corde) (\$10 for line throw)

Pour un athlète de 10 ans et moins participant à toutes les épreuves, le coût est de 55 \$.

Pour un athlète de 11-12 ans participant à toutes les épreuves, le coût est de 63 \$.

Pour un athlète de 13-14 ans participant à toutes les épreuves, le coût est de 60 \$.

Pour un athlète 15 à 18 ans ou senior participant à toutes les épreuves, le coût est de 75 \$.

For athletes 10 and under doing every event, the cost is \$55.

For athletes 11-12 years of age doing every event, the cost is \$63.

For athletes 13-14 years of age doing every event, the cost is \$60.

For athletes 15-18 years of age and Seniors doing every event, the cost is \$75.

Hébergement : Un bloc de chambres a été réservé à cet hôtel.
Holiday Inn Express & Suites Gatineau.
11, impasse de la Gare Talon
Gatineau, QC J8T 0B1
Pour réserver, mentionner les Championnats québécois de sauvetage.
Le prix est de 150 \$.
Les déjeuners chauds sont inclus.

Bénévoles de club : Pour chaque tranche de 6 athlètes, les clubs doivent fournir un officiel qui sera disponible pour un minimum de 4 sessions au cours de la fin de semaine. Chaque club est responsable des frais associés au déplacement de leur(s) bénévole(s). Le comité organisateur fournira le repas et l'hébergement aux bénévoles effectuant plusieurs sessions consécutives au cours de la fin de semaine. Des collations seront également fournies tout au long des sessions.

Lodging: A room block has been reserved at :
Holiday Inn Express & Suites Gatineau
11, impasse de la Gare Talon
Gatineau, QC J8T 0B1.
To reserve, mention the Championnats québécois de sauvetage.
Rate is \$150.
Hot breakfast is included.

Clubs' volunteers: For each 6 athletes, clubs must provide an official which must be available for a minimum of 4 sessions throughout the weekend. Each club is responsible for their officials' transportation and meals. The Organizing Committee will be providing meals for volunteers working consecutive sessions during a same day and will provide lodging for them if required. Snacks will be provided during each session.

Championnats québécois de sauvetage – Physique

Horaire des activités

Vendredi 10 mai 2019

Heure	Activité
18 h 15 à 21 h	Arrivée et inscription des équipes (à confirmer – possiblement le samedi matin)
18 h 30 à 21 h	Formation des officiels (à confirmer – selon les besoins)

Samedi 11 mai 2019

Heure	Activité
6 h 45	Arrivée des athlètes – Seniors
7 h	Début de la période d'échauffement – Seniors
8 h	<i>Marshalling</i> de la première épreuve
8 h 10	Début des préliminaires – Session 1 (Maîtres, 15 à 18 F/H, Seniors F/H) <ul style="list-style-type: none"> • Portage de mannequin sur 50 m • Portage de mannequin avec palmes sur 100 m • Sauveteur d'acier sur 200 m
12 h 30 (environ)	Début de la période d'échauffement – Juniors
13 h 15 (environ)	<i>Marshalling</i> de la première épreuve – Juniors
13 h 20 (environ)	Début des épreuves juniors (finales par le temps) – Session 2 (10 ans et moins, 11-12 ans F/H, 13-14 ans F/H) <ul style="list-style-type: none"> • Obstacles • Lancer de précision/de la corde • Remorquage d'un mannequin avec palmes
17 h (environ)	Début de la période d'échauffement – Seniors et Maîtres
18 h (environ)	<i>Marshalling</i> de la première finale
18 h 10 (environ)	Début des finales – Session 3 (Maîtres, 15-18 F/H, Seniors F/H) <ul style="list-style-type: none"> • Portage de mannequin sur 50 m • Portage de mannequin avec palmes sur 100 m • Sauveteur d'acier sur 200 m • Relais portage de mannequin • Relais Medley

Dimanche 12 mai 2019

6 h 45	Arrivée des athlètes – Seniors
7 h	Début de la période d'échauffement – Seniors
8 h	<i>Marshalling</i> de la première épreuve
8 h 10	Début des préliminaires – Session 4 (Maîtres, 15-18 F/H, Seniors F/H) <ul style="list-style-type: none"> • Nage avec obstacles • Lancer de la corde • Remorquage de mannequin avec palmes
12 h 30 (environ)	Début de la période d'échauffement – Juniors
13 h 15 (environ)	<i>Marshalling</i> de la première épreuve – Juniors
13 h 20 (environ)	Début des épreuves juniors (finales par le temps) – Session 5 (10 ans et moins, 11-12 ans F/H, 13-14 ans F/H) <ul style="list-style-type: none"> • Portage de mannequin • Portage de mannequin avec palmes • Sauveteur d'acier
17 h (environ)	Début de la période d'échauffement – Seniors et Maîtres
18 h (environ)	<i>Marshalling</i> de la première finale
18 h 10 (environ)	Début des finales – Session 6 (Maîtres, 15-18 F/H, Seniors F/H) <ul style="list-style-type: none"> • Nage avec obstacles • Relais nage avec obstacles • Lancer de la corde • Remorquage de mannequin avec palmes

Provincial Pool Lifesaving Championships Schedule

Friday, May 10, 2019

Time	Activity
17 :00 – 21 :00	Teams arrival and registration (to be confirmed – it might be all done in the morning of the event)
18 :00 – 21 :00	Officials training (to be confirmed – based on needs)

Saturday, May 11, 2019

Time	Activity
6 :45	Senior athlete's arrival
7:00	Beginning of the warm up period – Seniors
8:00	Marshalling for the first event – Seniors
8:10	Beginning of events – SESSION 1 (Masters, 15-18 F/M, Seniors F/M) <ul style="list-style-type: none"> <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Manikin carry on 50 m • Manikin carry with fins on 100 m <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Super Lifesaver on 200 m
Approx. 12:30	Beginning of the warm up period – Juniors
Approx. 13:15	Marshalling for the first event - Juniors
Approx. 13:20	Beginning of events – SESSION 2 (10 and below, 11-12 F/M, 13-14 F/M) <ul style="list-style-type: none"> <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Obstacle swim • Precision throw/line throw <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Manikin tow with fins
approx. 17:00	Beginning of the warm up period – Seniors and Masters
approx. 18:00	Marshalling for the first final – Seniors and Masters
approx. 18:10	Beginning of finals – SESSION 3 (Masters, 15-18 F/M, Seniors F/M) <ul style="list-style-type: none"> <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Manikin carry on 50 m • Manikin carry with fins on 100 m • Super Lifesaver on 200 m <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Manikin carry relay • Medley relay

Sunday, May 12, 2019

Time	Activity
6 :45	Seniors athlete's arrival
7:00	Beginning of the warm up period – Seniors
8:00	Marshalling for the first event – Seniors
8:10	Beginning of events – SESSION 4 (Masters, 15-18 F/M, Seniors F/M) <ul style="list-style-type: none"> <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Obstacle swim • Line throw <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Manikin tow with fins
Approx. 12:30	Beginning of the warm up period – Juniors
Approx. 13:15	Marshalling for the first event - Juniors
Approx. 13:20	Beginning of events – SESSION 5 (10 and below, 11-12 F/M, 13-14 F/M) <ul style="list-style-type: none"> <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Manikin carry • Manikin carry with fins <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Super Lifesaver
Approx. 17:00	Beginning of the warm up period – Seniors and Masters
Approx. 18:00	Marshalling for the first final – Seniors and Masters
Approx. 18:10	Beginning of finals – SESSION 6 (Masters, 15-18 F/M, Seniors F/M) <ul style="list-style-type: none"> <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Obstacle swim • Obstacle swim relay <li style="display: inline-block; width: 45%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • Line throw • Manikin tow with fins