



Événement de natation en eau libre
Open Water event
 Lac Simon, Québec, Canada
 29 juillet 2023



<p>Sanction :</p> <p>L'événement est organisé par la « Corporation des Loisirs Papineau (CLP) » et est sanctionné par la Fédération de natation du Québec (FNQ)</p>	<p>Sanction :</p> <p>The event is organized by the « Corporation des Loisirs Papineau (CLP) » and is sanctioned by the 'Fédération de natation du Québec' (FNQ)</p>
<p>À propos de la Traversée du Lac Simon</p> <p>Après plusieurs années d'absence, la Traversée a fait un retour en 2022. À la suite de ce succès, nous poursuivons pour une nouvelle édition. La Traversée du Lac Simon (11.5 km) se déroulera dans un parcours ouvert qui débutera à partir de la plage du Centre touristique du Lac Simon, 1216 Rue Principale, Duhamel, QC J0V pour se terminer à la plage municipale du Lac Simon. 760 Chemin du Tour du Lac, Chénéville, QC J0V 1E0.</p> <p>Les épreuves populaires se dérouleront à la plage municipale du Lac Simon dans un circuit fermé de 500 m.</p> <p>En tout, c'est une semaine d'activités de loisir, culturelles et sportives. Le soir de la traversée, il y aura des spectacles de musique sur la scène de la plage ainsi que le traditionnel feu d'artifice sur le lac. Un événement haut en couleur avec les bateaux et les reflets sur l'eau. À ne pas manquer.</p>	<p>About the Lac Simon Crossing</p> <p>After several years of absence, the Traversée has made a comeback in 2022. Following this success, we are continuing with a new edition. The Traversée du Lac Simon (11.5 km) will take place in an open course that will start from the beach of the Lac Simon tourist center, 1216 Rue Principale, Duhamel, QC J0V and end at the municipal beach of Lac Simon. 760 Chemin du Tour du Lac, Cheneville, QC J0V 1E0.</p> <p>The popular events will take place at the Lac Simon municipal beach in a closed circuit of 500 m.</p> <p>In all, it is a week of leisure, cultural and sports activities. On the evening of the crossing, there will be music performances on the beach stage as well as the traditional fireworks display on the lake. A colorful event with boats and reflections on the water. Do not miss.</p>
<p>Règlements</p> <p>Les règlements de Natation Canada, et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en eau libre.</p> <p>Toutes les épreuves suivent le règlement des épreuves récréatives selon le guide technique de natation en eau libre.</p>	<p>Regulations</p> <p>Swimming Canada rules and FNQ rules will be in effect, including the Open Water Swimming Safety Rules.</p> <p>All events follow the rules for recreational events as per the Open Water Swimming Technical Guide.</p>

<p>Épreuves offertes</p> <p>Traversée point à point de 11.5 km (16 ans et plus) 500m (11 ans et plus) 2 km (12 ans et plus) 4 km (14 ans et plus) Relais 3x500m (11 ans et plus)</p> <p>Chaque nageur est limité à une épreuve individuelle et une épreuve de relais.</p>	<p>Events offered</p> <p>11.5 km point-to-point crossing (16 years and over) 500m (11 years and over) 2 km (11 years and over) 4 km (14 years and over) Relay 3x500m (11 years and over)</p> <p>Each swimmer is limited to participate in one individual event and one relay event.</p>
<p>Date limite d'inscription</p> <p>23 juillet 2023</p>	<p>Meet entry deadline</p> <p>July 23, 2023</p>
<p>Comité organisateur</p> <p>Directeur de rencontre Eric Desjardins traversee-lac-simon@hotmail.com</p> <p>Responsable des inscriptions et des officiels Carole Thomas Carole_thomas56@hotmail.com</p> <p>Responsable des bénévoles Lucie Groleau : nage.lac.simon@gmail.com</p> <p>Juge-arbitre de la rencontre: Carole Thomas Carole_thomas56@hotmail.com</p>	<p>Organizing Committee</p> <p>Meet manager Eric Desjardins traversee-lac-simon@hotmail.com</p> <p>Meet Entry Coordinator and Officials Coordinator Carole Thomas Carole_thomas56@hotmail.com</p> <p>Volunteers Coordinator Lucie Groleau : nage.lac.simon@gmail.com</p> <p>Meet Referee: Carole Thomas Carole_thomas56@hotmail.com</p>
<p>Sport sécuritaire</p> <p>La Corporation des Loisirs Papineau croit que chaque athlète, entraîneur, officiel, membre du personnel de soutien et bénévoles ont le droit de participer à un événement sécuritaire et ouvert, sans maltraitance, harcèlement ni discrimination.</p> <p>La CLP est signataire de l'Avis sur l'éthique en loisir et en sport du gouvernement du Québec.</p>	<p>Safe sport</p> <p>The "Corporation des Loisirs Papineau" believes that athletes, coaches, officials, support staff and volunteers have the right to participate in a safe and inclusive sport environment that is free of abuse, harassment and discrimination.</p> <p>The CLP is a signatory to the « Avis sur l'éthique en loisir et en sport » from the Government of Quebec.</p>
<p>Admissibilité et limites d'inscriptions</p> <p>Tous les athlètes admissibles doivent accepter les clauses lors de l'inscription en ligne pour y participer.</p> <p>Les athlètes qui désirent s'inscrire à l'épreuve du 11,5 km devront être préapprouvés par le directeur de rencontre après avoir complété un formulaire qui vous sera transmis.</p>	<p>Eligibility and registration limits</p> <p>All eligible athletes must accept the terms when they submit their entries online in order to participate.</p> <p>Athletes wishing to register for the 11.5 km event must be pre-approved by the meet manager after completing a form that will be sent to you.</p>

<p>Vous devrez fournir un kayak et votre propre kayakiste pour vous accompagner la durée de l'épreuve. Votre kayak devra être lavé avant la mise à l'eau et identifié par votre numéro de nageur.</p> <p>Nous accepterons un maximum de 50 inscriptions (hommes + femmes) qui satisferont aux demandes de preuves de santé et d'expériences en eau libre qui devront être fournis pour participer à cette épreuve sur la base du premier rendu, premier servi.</p> <p>Limite de 100 inscriptions pour chacune des épreuves populaires : 2 km, 4 km, et 500 m.</p> <p>Limite de 50 inscriptions pour la traversée 11.5 km. Limite de 20 équipes pour le relais.</p>	<p>You will need to provide a kayak and your own kayaker to accompany you for the duration of the event. Your kayak will need to be washed before the meet and will need to be identified with the swimmer's number.</p> <p>We will be accepting a maximum of 50 entries (men + women) who will meet the requirements for proof of health and open water experience that will need to be provided to compete in this event on a first come, first served basis.</p> <p>Limited to 100 entries for each of the popular events: 2 km, 4 km, and 500 m.</p> <p>Limited to 50 entries for the 11.5 km. Limited to 20 teams for the relay.</p>
<p>Frais d'inscription (non remboursable)</p> <p>75 \$ pour le 11.5 km avant le 23 juillet • 60 \$ avant le 3 juillet</p> <p>30 \$ pour le 500 m avant le 23 juillet • 25 \$ avant le 3 juillet</p> <p>50 \$ pour le 2 km avant le 23 juillet • 40 \$ avant le 3 juillet</p> <p>50 \$ pour le 4km avant le 23 juillet • 40 \$ avant le 3 juillet</p> <p>75\$ pour le relais 3x500 m avant le 23 juillet • 60\$ avant 3 juillet</p> <p>15 \$ par épreuve pour TOUS les moins de 18 ans.</p> <p>10\$ pour les frais d'adhésion par événement (valide pour les non-membres seulement).</p>	<p>Registration fees (non-refundable)</p> <p>\$ 75 for the 11.5 km before July 23 • \$ 60 before July 3th</p> <p>\$ 30 for 500 m before July 23 • \$20 before July 3th</p> <p>\$ 50 for 2km and 4km before July 23 • \$35 before July 3th</p> <p>\$ 50 for 4km before July 23 • \$35 before July 3th</p> <p>\$ 75 for 3x500 m Relay before July 23 • \$60 before July 3th</p> <p>\$ 15 per event for all children under 18 years old.</p> <p>\$10 for affiliation fees per event (valid for non-members only).</p>
<p>Inscriptions tardives</p> <p>Aucune inscription après le 23 juillet et ce pour toutes les épreuves.</p>	<p>Late registrations</p> <p>No registration after July 23 for all events.</p>

<p>Procédure d'inscription</p> <p>L'inscription de tous les participants devra être fait sur la plateforme de <i>MS1 Inscriptions</i>.</p> <p>Sélectionner l'événement <i>Traversée du Lac Simon</i> : https://www.ms1inscription.com/traverseelacsimon2023</p> <p>Il est de votre responsabilité de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.</p> <p>Le numéro d'affiliation est nécessaire à l'inscription.</p> <p>Pour les membres de Natation Canada ne connaissant pas leur numéro d'affiliation, la marche à suivre est ici : https://fng.ca/app/uploads/2021-2022-guide-utilisationrtr-athletes.pdf</p> <p>Les inscriptions peuvent se faire individuellement ou en groupe, en ajoutant les participant(e)s au fur et à mesure.</p> <p>Une fois inscrit, vous pouvez toujours modifier votre inscription et/ou changer d'épreuve dans votre profil de MS-1.</p>	<p>Registration procedure</p> <p>The registration of all participants must be done on the MS1 Inscriptions platform.</p> <p>Select 'Traversée du Lac Simon' event: https://www.ms1inscription.com/traverseelacsimon2023</p> <p>It is your responsibility to check the validity of the data before submitting the registrations online.</p> <p>Your affiliation number is required for registration.</p> <p>For Swimming Canada members who do not know their affiliation number, the procedure is here: https://fng.ca/app/uploads/2021-2022-guide-utilisationrtr-athletes.pdf</p> <p>Registrations can be done individually or in groups, adding participants as you go.</p> <p>Once registered, you can always modify your registration and/or change your events in your MS-1 profile.</p>
<p>HORAIRE ET PROGRAMME (Horaire provisoire)</p> <p>11.5km (16 ans et plus) Plage de la SEPAQ à Duhamel 7h00 Enregistrement et marquage 8h00 Réunion technique (nageurs et kayakistes) 8h30 Début 12h30 Fin (les nageurs qui n'auront pas terminé devront arrêter) (4 heures max)</p> <p>Épreuves populaires Plage du Lac Simon 11h00 – 14h00 Accueil des nageurs, enregistrement et marquage (priorité aux nageurs du 2 km)</p> <p>2 km (12 ans et plus) 13h15 Réunion technique et rassemblement du 2 km 13h30 Départ du 2 km mixte (1 heure max)</p> <p>500 m (11 ans et plus) 14h15 Réunion technique et rassemblement du 500 m 14h30 Départ du 500 m mixte (20 minutes max)</p>	<p>TIMETABLE AND PROGRAM (Tentative schedule)</p> <p>11.5km (16 years and over) SEPAQ beach in Duhamel 7:00 a.m. Check-in and marking 8:00 a.m. Technical meeting (swimmers and kayakers) 8:30 a.m. Start 12:30 p.m. End (swimmers who have not finished must stop) (4 hours)</p> <p>Popular events Lac Simon Beach 11:00 a.m. – 2:00 p.m. Welcome of swimmers, check-in and marking (priority to 2km swimmers)</p> <p>2 km (12 years and over) 1:15 p.m. Technical meeting and gathering of 2km event 1:30 p.m. Start of the mixed 2km (max 1hour)</p> <p>500 m (11 years and over) 2:15 p.m. Technical meeting and gathering of 500m event 2:30 p.m. Start of the mixed 500m (max 20 min)</p>

<p>4 km (14 ans et plus) 14h45 Réunion technique et rassemblement du 4km 15h00 Départ du 4km mixte (1h45minutes max)</p> <p>Relais 3x500 m (11 ans et plus) 16h30 Réunion technique et rassemblement du 3x500 m 16h45 Départ du 3x500 m (30 minutes max)</p> <p>L'horaire sera confirmé aux participants dépendant du nombre d'inscriptions reçues dans la semaine précédant les événements de la Traversée du Lac Simon.</p>	<p>4 km (14 years and over) 2:45 p.m. Technical meeting and gathering of 4km event 3:00 p.m. Start of the mixed 4km (max 1h45min)</p> <p>3x500 m relay (11 years and over) 4:30 p.m. Technical meeting and gathering of 3x500 m 4:45 p.m. Start of the 3x500 m event (max 30 minutes)</p> <p>The schedule will be confirmed to participants depending on the number of registrations received during the week preceding the events of the Traversée du Lac Simon</p>
<p>Déroulement des épreuves</p> <p>Vous devez vous rendre à la tente des inscriptions.</p> <p>Un numéro unique sera attribué à tous les nageurs.</p> <p>Les nageurs devront obligatoirement se faire marquer leurs numéros sur le corps.</p> <p>Un casque de bain de couleur vive numéroté sera fourni et devra être porté par tous les participants.</p> <p>Aucun bijou (boucles d'oreilles, bagues, collier, montre, perçage) n'est permis.</p> <p>Les ongles de doigts et d'orteils doivent être coupés courts.</p> <p>Toutes les épreuves seront nagées mixtes.</p> <p>Il est interdit d'obstruer un autre nageur sous peine de disqualification.</p> <p>Un nageur qui se tient debout sur le fond pendant la course ne sera pas disqualifié sauf s'il se met à marcher ou à se propulser du fonds.</p> <p>Le comité organisateur peut refuser une inscription par mesure de sécurité.</p> <p>Le port de la combinaison isothermique est permise pour une température entre 18 C et 24.9 C et obligatoire si la température de l'eau est entre 16 C et 18 C.</p> <p>Un nageur qui abandonne devra se rapporter immédiatement à un sauveteur.</p>	<p>Running of the events</p> <p>You will need to go to the Registration tent.</p> <p>A unique number will be assigned to all swimmers.</p> <p>Swimmers must have their numbers marked on their body.</p> <p>A brightly colored numbered bathing cap will be provided and must be worn by all participants.</p> <p>No jewelry (earrings, rings, necklace, watch, piercing) is allowed.</p> <p>Fingernails and toenails should be cut short.</p> <p>All events will be swum mixed.</p> <p>It is forbidden to obstruct another swimmer under penalty of disqualification.</p> <p>A swimmer who stands on the bottom during the race will not be disqualified unless they start walking or propelling off the bottom.</p> <p>The organizing committee may refuse registration for security reasons.</p> <p>Wearing a wetsuit is permitted for temperatures between 18 C and 24.6 C and mandatory if the water temperature is between 16 C and 18 C.</p> <p>A swimmer who abandons must immediately report to a lifeguard.</p>

<p>Des juges de virage seront en poste à toutes les bouées de virage.</p> <p>Chaque nageur est responsable d'apporter couverture et vêtements chauds.</p> <p>Les montres intelligentes de dimension acceptable seront permises pour l'épreuve du 11.5km seulement.</p> <p>Le bulletin technique concernant les informations de dernière minute sera transmis par courriel quelques jours précédant l'événement avec l'horaire.</p>	<p>There will be turn judges at each turn buoys.</p> <p>Each swimmer is responsible for bringing a blanket and warm clothes.</p> <p>Smartwatches of acceptable size will be permitted for the 11.5km crossing of Lac Simon only.</p> <p>The Technical bulletin concerning last minute information will be transmitted by email a few days prior to the event.</p>
<p>Informations spécifiques pour l'épreuve du 11.5 km</p>	
<p>Réunion d'information virtuelle</p> <p>Rencontre virtuelle obligatoire jeudi le 27 juillet à 19h avec athlètes et kayakistes.</p> <p>Les nageurs et nageuses du 11.5 km sont invités à un souper qui aura lieu vendredi le 28 juillet à partir de 17h00</p> <p>Mairie – Duhamel 1890 Rue Principale, Duhamel, QC J0V 1G0</p> <p>Il y aura également présentation des nageurs du 11.5 km.</p>	<p>Virtual information meeting</p> <p>Compulsory virtual meeting Thursday, July 27, at 7 p.m. with athletes and kayakers.</p> <p>The 11.5 km swimmers are invited to a dinner which will take place on Friday July 28, from 5:00 p.m.</p> <p>Town hall – Duhamel 1890 Main Street, Duhamel, QC J0V 1G0</p> <p>There will also be a presentation of the 11.5 km swimmers.</p>
<p>Samedi 29 juillet à 7h00</p> <p>Il faudra se rendre au centre touristique de la SEPAQ et un service de navette sera disponible pour chercher votre véhicule après la traversée. Mais il serait préférable d'avoir une personne avec vous qui rapportera votre véhicule.</p> <p>Une collation sera remise aux nageurs à la fin de leur course.</p>	<p>Saturday July 29, at 7:00am</p> <p>You will have to go to the SEPAQ tourist center and a shuttle service will be available to pick up your vehicle after the crossing. But it would be better to have someone with you who will return your vehicle.</p> <p>A snack will be given to swimmers at the end of their race.</p>
<p>Catégories d'âge selon les épreuves</p> <p>17 ans et moins 18 ans et plus</p> <p>Relais 11 ans et plus</p> <p>Il y aura un classement par genre.</p>	<p>Age Groups according to events</p> <p>17 and under 18 and over</p> <p>Relays 11 ans over</p> <p>There will be a classification by gender.</p>

<p>Entraînement pré-compétition</p> <p>Non disponible</p>	<p>Pre-Event Training</p> <p>Not available</p>
<p>Plan de contingence</p> <p>En cas de météo ou de conditions de l'eau dangereuses, les départs seront retardés.</p> <p>Si une course doit être abandonnée pour toute raison, celle-ci sera reprise dès que possible.</p> <p>Dans le cas de la Traversée, si plus de la moitié du trajet a été fait par le premier nageur, les ordres d'arrivées seront pris pour établir les classements.</p>	<p>Contingency plan</p> <p>In the event of hazardous weather or water conditions, departures will be delayed.</p> <p>If a race must be abandoned for any reason, it will be resumed as soon as possible.</p> <p>In the case of the Crossing, if more than half of the journey has been made by the first swimmers, the order of arrival will be taken to establish the classifications.</p>
<p>Premiers soins</p> <p>Un service de sécurité et de premiers soins sera sur place.</p>	<p>First aid</p> <p>A security and first aid service will be on site.</p>
<p>Chronométrage</p> <p>Le chronométrage manuel sera utilisé avec capacité d'impression.</p>	<p>Timing system</p> <p>Manual timing system with stopwatches with printing Capabilities.</p>
<p>Résultats</p> <p>Les résultats seront disponibles sur place, dans un temps raisonnable après la fin de l'épreuve.</p> <p>Les résultats finaux seront disponibles sur le site internet de l'événement et sur le site de MS-1.</p>	<p>Results</p> <p>The results will be available on site, within a reasonable time after the end of the event.</p> <p>The final results will be available on the event website and on the MS-1.</p>
<p>Récompenses</p> <p>Tous les nageurs participant aux épreuves recevront une médaille de participation. (Une médaille par participant)</p>	<p>Awards</p> <p>All swimmers participating in the events will receive a participation medal. (One medal per participant)</p>
<p>Officiels et Bénévoles</p> <p>Les personnes intéressées à être officiels ou bénévoles sont Invitées à nous faire part de leurs disponibilités par courriel à Lucie Groleau : nage.lac.simon@gmail.com</p>	<p>Officials and Volunteers</p> <p>Those interested in being officials or volunteers are invited to let us know their availability by email to Lucie Groleau : nage.lac.simon@gmail.com</p>

<p>Stationnements</p> <p>Départ de la traversée 11.5km Centre touristique du lac Simon (SÉPAQ) 1216 Rue Principale, Duhamel, QC J0V 1G0</p> <p>Arrivée et épreuves en circuit 760 Chemin du Tour du Lac, Lac-Simon, QC J0V 1E0 Mairie du Lac Simon, 849 Chemin du Tour du Lac, Chénéville, QC J0V 1E0</p>	<p>Parkings</p> <p>Start of the 11.5km race Centre touristique du lac Simon (SÉPAQ) 1216 Rue Principale, Duhamel, QC J0V 1G0</p> <p>Arrival and circuit events 760 Chemin du Tour du Lac, Lac-Simon, QC J0V 1E0 Mairie du Lac Simon, 849 Chemin du Tour du Lac, Chénéville, QC J0V 1E0</p>
<p>Vestiaire et douche</p> <p>Il n'y a pas de casier pour vos vêtements ni de douche disponible à la plage du Lac-Simon.</p> <p>Chaque nageur est responsable de ses vêtements et accessoires.</p>	<p>Locker room and shower</p> <p>There is no locker for your clothes or shower available at Lac Simon beach.</p> <p>Each swimmer is responsible for his clothing and accessories.</p>
<p>À propos du Lac Simon</p> <p>Blotti dans la tranquillité de la forêt laurentienne, le lac Simon propose tous les agréments d'une grande nature! Avec ses 80 km de circonférence et ses 100 mètres de profondeur, ce lac comble tous les plaisirs des villégiateurs et vacanciers s'adonnant à des activités d'écotourisme. Aux confins de ce lac, le déversoir du lac Barrière sert d'entonnoir vers la rivière Petite-Nation.</p> <p>La préservation environnementale des plans d'eau constitue une priorité importante pour le conseil municipal. Parmi les charmes de ce lac, marqué autrefois par le passage des Amérindiens, la grande île de Canard Blanc, sur laquelle se trouve un lac pittoresque, le lac des Étoiles, vous fera découvrir votre cœur d'enfant. Vous pouvez maintenant accéder à l'île par les côtés est et ouest pour vous rendre au lac des Étoiles et il y a également un quai du côté est pour accoster votre bateau.</p> <p>Comme bien des vacanciers qui fréquentent ce lieu riche en nature, nous vous invitons à venir nous rencontrer dans cette atmosphère chaleureuse. Voici l'endroit tout indiqué pour venir écouler des séjours inoubliables dans les auberges, les gîtes du passant, les chalets, les résidences touristiques et les centres de ressourcement disponibles tout au long de l'année.</p> <p>Pour ceux qui aiment dormir en plein air, plusieurs campings vous accueillent dans leur site familial et vous offrent des services variés et des plus complets.</p>	<p>About Lac Simon</p> <p>Nestled in the tranquility of the Laurentian forest, Lac Simon offers all the amenities of great nature! With its 80 km in circumference and 100 meters deep, this lake satisfies all the pleasures of vacationers indulging in ecotourism activities. At the edge of this lake, the Lac Barrière spillway serves as a funnel towards the Petite-Nation River.</p> <p>The environmental preservation of water amenities is an important priority for the municipal council. Among the charms of this lake, once marked by the passage of the Amerindians, the large island of Canard Blanc, on which there is a picturesque lake, the Lac des Étoiles, will make you discover your child's heart. You can now access the island from the east and west sides to get to Lake of Stars and there is also a dock on the east side to dock your boat.</p> <p>Like many vacationers who frequent this place rich in nature, we invite you to come and meet us in this warm atmosphere. This is the perfect place to come and spend unforgettable stays in the inns, bed and breakfasts, chalets, tourist residences and healing centers available throughout the year.</p> <p>For those who like to sleep in the open air, several campsites welcome you to their family site and offer you varied and comprehensive services.</p>

Interprétation

Ce document a été rédigé en français et traduit en anglais. S'il y a des divergences entre les deux versions, la version française prévaudra.

Interpretation

This document has been prepared in French and translated to English. Where there is a discrepancy between the two versions, the French version shall be applied.

Parcours 11.5 km Course Map

Parcours point à point de 11.5 km – Point-to-point 11.5km course

Départ de la plage de la SEPAQ à Duhamel – départ à la corde – Starts at the SEPAQ beach in Duhamel – Rope start

Arrivée à la plage de Lac-Simon – Finish at the Lac-Simon beach

Il y aura des bouées directionnelles – There will be directional buoys



Parcours approximatif des événements populaires – Popular events Course Map

Parcours fermé de 500 m sens horaire – Closed 500m clockwise course

Chaque côté mesure environ 166 m – Each side measure approx 166 m

Départ à la corde – Rope start

Plaque de touche à l'arrivée – Touch pad at the finish

500m == 1 tour

2 km == 4 tours

4 km == 8 tours

