



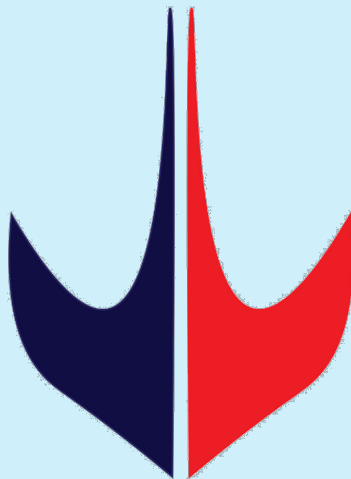
DUO PLAGE

2017

Samedi 15 Juillet 2017

Plage du Lac St-Joseph
7001, route de Fossambault
Fossambault-sur-le-Lac, QC
G3N 1X7

Organisé par :





DUO PLAGE

2017

Composition des duos

- ↖ Les duos doivent être composés de 1 homme et 1 femme ou de 2 femmes.
- ↖ Les compétiteurs de tous âges sont invités, mais il n'y aura pas de distinction entre les catégories d'âge.

Inscriptions

- ↖ Remplir le formulaire suivant avant le Mercredi 12 Juillet 2017.
<https://goo.gl/forms/ZjgTzRQMZiOzUekm1>
- ↖ Les places sont limitées et seront accordées sur le principe de premier arrivé, premier servi.
- ↖ Les frais d'inscription sont de 60\$ par équipe et devront être payés en argent comptant le jour de la compétition.
- ↖ Tous les participants devront être accrédités en sauvetage sportif par la Société de Sauvetage. Pour ceux qui ne le sont pas, il y aura des formulaires d'accréditation sur place. Prévoir de l'argent comptant.

Hébergement

- ↖ Il y aura possibilité pour les participant d'apporter leurs tentes et de camper sur le site vendredi soir.
- ↖ Il n'y a aucun frais additionnel pour le camping, seulement indiquer si vous avez l'intention d'arriver la veille dans le formulaire d'inscription.





DUO PLAGE

2017

- ↗ Il y a un restaurant/casse-croûte sur le camping, mais nous vous suggérons tout de même d'apporter vos propres repas.

Prix & Reconnaissance

- ↗ Le duo gagnant aura son nom gravé sur le traditionnel trophée du Duo Plage.
- ↗ Il y aura aussi des prix-citrons remis aux équipes qui se seront le plus démarqués durant la compétition.

Épreuves

Relais Nage



Au signal de départ, le premier athlète de chaque équipe nage une distance de 200m puis cours une distance de 100m. À la fin de la partie course, le compétiteur touche son partenaire à l'intérieur de la zone de transition et ce dernier effectuera le même trajet à son tour. L'épreuve se termine lorsque le 2e compétiteur finit son 100m course et qu'il passe la ligne d'arrivée.

Relais Aquaplane

Au signal de départ, le premier athlète de chaque équipe effectue une entrée à l'eau et parcourt une distance de 400m en aquaplane. Lorsque le premier athlète entre dans la zone de transition (dans l'eau), le 2e athlète prend l'aquaplane à son tour et effectue le même parcours. L'épreuve se termine lorsque le 2e compétiteur fini son 400m aquaplane et qu'il passe la ligne d'arrivée à l'extérieur de l'eau.





DUO PLAGES

2017

Relais Surf Ski



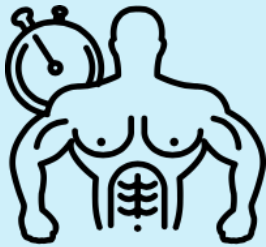
Au signal de départ, le premier athlète de chaque équipe effectue une entrée à l'eau et parcourt une distance de 600m en surfski. Lorsque le premier athlète entre dans la zone de transition (dans l'eau), le 2^e athlète prend le surfski à son tour et effectue le même parcours. L'épreuve se termine lorsque le 2^e compétiteur fini son 600m et qu'il dépasse la ligne d'arrivée dans l'eau.

Relais Course sur sable

Au signal de départ, le premier athlète doit courir une distance de 1km jusqu'à la zone de transition où il touchera son coéquipier pour lui donner le relais. Ce dernier courra 1km à son tour jusqu'à la ligne d'arrivée.



Relais Sauveteur Océanique



Le relais sauveteur d'acier consiste à effectuer 600m surfski, 400m aquaplane, 200m nage et 100m course. L'ordre des étapes sera pigé sur place le matin même, sauf le 100m course qui est automatiquement la discipline terminant le relais. Les duos devront s'alterner les disciplines pigées. Le premier athlète effectuera la discipline 1 et 3 tandis que le 2^e athlète effectuera la discipline 2 ainsi que le 100m course.

Sauvetage en aquaplane

Lors de cette épreuve, 1 membre de l'équipe nage environ 120 m jusqu'à une balise qui lui aura été attribuée, signale son arrivée et attend que l'autre membre de son équipe le récupère avec son aquaplane. Ils pagayent tous les deux jusqu'à la rive et traversent la ligne d'arrivée sur la plage en portant l'aquaplane.

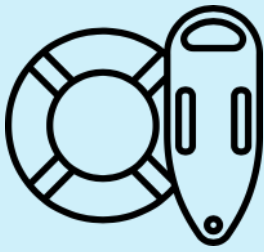




DUO PLAGES

2017

Sauvetage avec bouée tube (Nouveau)



Au signal de départ, le premier athlète nage une distance d'environ 120m jusqu'à une balise qui lui aura été attribuée et signale son arrivée. À ce moment, le deuxième compétiteur entre à l'eau avec une bouée tube et enfile ses palmes, puis nage jusqu'à son coéquipier. Le « sauveteur » (2^e compétiteur) doit attacher la « victime » (1^{er} compétiteur) à l'aide de sa bouée tube et la remorquer jusqu'à la ligne d'arrivée. La course se termine lorsque le « sauveteur » passe la ligne d'arrivée dans l'eau.

+ Épreuve Surprise !!

L'épreuve sera annoncée la journée de la compétition et ne sera pas comptée dans le classement général.

Horaire

7h00 : Arrivée des équipes, paiement et marquage.

7h15 : Début de la période d'échauffement

7h45 : Fin de la période d'échauffement

Explication des parcours et pignage de l'ordre du sauveteur océanique.

8h15 : Début de la compétition (Preliminaires)

Relais Course (Finale directe)

Relais Nage (Finale directe)

Relais Aquaplane (Top 8 passent en finale)

Relais Surfski (Top 8 passent en finale)

Sauvetage Aquaplane (Pour déterminer finales A et B)

Relais Sauveteur Océanique (Top 8 passent en finale)

Sauvetage Bouée Tube (Pour déterminer finales A et B)



DUO PLAGES

2017

13h30 Pause diner

14h00 Début des finales

Relais Course

Sauvetage Aquaplane

Relais Surf Ski

Relais Aquaplane

Relais Sauveteur Océanique

Sauvetage Bouée Tube

Épreuve Surprise !

17h00 Remise des prix

* L'horaire des épreuves est sujet à changements en fonction de la température et du nombre d'équipes inscrites.

Contact

Pour plus d'informations, adressez-vous à :

Marie-Charlotte Hamel

m.charlotte.hamel@gmail.com

(418) 454-8796