

Championnat provincial



Groupes d'âges et Sénior

Hiver 2010

26-27-28 février 2010


BULLETIN TECHNIQUE

Organisé par le

**Club de Natation
ROUGE ET OR DE L'UNIVERSITÉ LAVAL**

Une compétition sanctionnée
par la Fédération de Natation du Québec



 C:\Users\Sony\De...
et Or général
CMYK.jpg

Le comité organisateur ainsi que nos entraîneurs, nageurs et bénévoles désirent souhaiter la bienvenue à tous les participants. Nous avons reçu les inscriptions de 585 nageurs provenant de 51 clubs éligibles à cette compétition.

Ce bulletin technique est un complément des détails déjà cités dans l'invitation.

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

La réunion des entraîneurs aura lieu vendredi le 26 février 2010 à 8h00 pour les participants de la session 1 et 11h pour ceux de la session 2. La réunion aura lieu à l'extérieur des portes de la piscine où les plongeurs. Il y aura une réunion le samedi et dimanche matin durant les échauffements, si nécessaire. Nous vous aviserons.

STATIONNEMENT

Le stationnement est gratuit pendant les 3 jours de compétition.

INFORMATION

Nous vous demandons de compléter le formulaire d'informations nécessaires pour vous rejoindre durant la compétition.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

Avec le format comprenant 2 sessions, veuillez aviser vos nageurs de ne pas laisser les cadenas sur les casiers des vestiaires après chacune des sessions.

Chaque club recevra des copies du programme. De plus afin d'en faciliter le déroulement, le programme de la journée sera affiché sur des tableaux aux abords de la piscine.

Toutes les épreuves se nageront senior du plus lent au plus rapide sauf pour les 800/1500 qui seront nagés du plus rapide au plus lent. Les 800 et 1500 seront nagés à 2 nageurs par couloir.

En finale les départs les plus rapides des 800m et 1500m, seront alternés Dames et Hommes pour chaque groupe d'âges (11-12 / 13-14 / 15-16 ans)

BASSIN « A » BASSIN « B »

Vendredi 26 février, les **hommes** nageront dans le **bassin A** et les **femmes** dans le **bassin B**

Samedi 27 février, les **femmes** nageront dans le **bassin A** et les **hommes** dans le **bassin B**

Dimanche 28 février, les **hommes** nageront dans le **bassin A** et les **femmes** dans le **bassin B**

À noter le bassin A est le côté peu profond et le bassin B est le côté profond (plongeurs).

HORAIRE

Des départs féminins seront déplacés dans le bassin des hommes en fin ou en début de session à la discrétion du directeur de rencontre pour équilibrer la fin des sessions.

Les estimés de temps, la liste des inscriptions par épreuve sont disponibles à l'adresse suivante :
www.rougeetornatation.ca

FORFAITS

Préliminaires : Par courtoisie, nous demandons aux entraîneurs qui ont des forfaits, de bien vouloir en aviser le commis de course. Les forfaits doivent être signalés 30 minutes avant la fin des échauffements de chacune des séances pour les préliminaires.

Finales : Pour les finales, les nageurs peuvent se retirer **sans pénalité avant 13h45 de chacune des journées**. Le règlement CSW 3.6 s'appliquera en cas de non respect du délai. Les forfaits pourront être envoyés par courriel (pour le 1^e groupe) à l'adresse suivante : rougeetornatation@yahoo.fr

DÉPARTS

Le départ FINA (sans faux départ) est de vigueur. S.V.P. avisez vos nageurs.

Lors des séries éliminatoires, nous demandons aux nageurs de bien vouloir rester dans l'eau à la fin de leurs épreuves jusqu'après le départ suivant sauf pour les épreuves de dos.

RELAIS

Les formulaires de relais pour le, 4X50 m QN, 4X50 m libre, vous seront remis par le commis de course avant chaque session des préliminaires. Les noms, prénoms de chaque membre d'un relais devront être inscrits lisiblement sur les formulaires.

Pour nous permettre de préparer le programme des finales incluant les relais, nous demandons aux entraîneurs de remettre les feuilles de relais complétées avec l'ordre des nageurs avant la fin des préliminaires au commis de course.

Les membres et l'ordre des nageurs pourront être changés jusqu'à 30 minutes avant le début des finales. Les nageurs ont droit de participer à deux épreuves de relais par jour.

RÉSULTATS

Les résultats des préliminaires seront affichés sur des tableaux dans le déambulatoire du 2^e étage et disponible sur internet **à la fin de la 2^e session de préliminaire de chaque journée de compétition.**

- Sur le site du Rouge et Or : www.rougeetornatation.ca
- Sur le site de Natation Canada : www.swimmeet.ca

ÉCHAUFFEMENT

La procédure d'échauffement de SNC sera en vigueur durant cette rencontre ainsi que le règlement de sécurité de la FNQ.

Nous vous rappelons que les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement.

Il n'y a pas d'assignations particulières de couloir. Cependant il ne doit pas y avoir plus de 20 nageurs par couloir en tout temps durant les échauffements en bassin de 25 m.

L'entrée dans l'eau se fera de manière sécuritaire les pieds en premiers dans tous les couloirs. Les longs sauts ne sont pas sécuritaires et ne seront pas tolérés. Le plongeon durant l'échauffement étant interdit, le nageur fautif sera disqualifié de la prochaine épreuve à laquelle il est inscrit dans la rencontre.

Les périodes d'échauffement des préliminaires seront de 40 minutes. Pendant les premières 30 minutes, la circulation dans tous les couloirs se fera en cercle. Lors des 10 dernières minutes, tous les

couloirs seront des couloirs sprints et la circulation se fera à sens unique. Tous les nageurs devront sortir au centre par le pont. Le tout à la discrétion des entraîneurs d'un même couloir.

Pour les finales, l'échauffement aura une durée totale de 50 minutes, les couloirs 1 et 8 seront sprints durant l'échauffement. Seulement les nageurs qui participent aux finales pourront s'échauffer pendant cette période. Le bassin B servira de bassin de dénageage durant les finales. Avec interdiction de plonger pour quelques raisons que se soient.

HORAIRE DES ÉCHAUFFEMENTS

À NOTER, IL POURRAIT Y AVOIR DES DÉLAIS HORS DE NOTRE CONTRÔLE.

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SESSION 1	7h30 à 8h10	7h30 à 8h10	7h30 à 8h10
SESSION 2	10h30 à 11h10	10h30 à 11h10	10h30 à 11h10
FINALE	16h00 à 16h50	16h00 à 16h50	16h00 à 16h50

POINTAGE

Le pointage pour les différents groupes d'âge est déterminé pour une piscine de 8 couloirs : 9-7-6-5-4-3-2-1 pour les finales.

RÉCOMPENSES

Le club organisateur remettra des médailles aux trois premiers nageurs de chaque épreuve individuelle et des rubans pour les épreuves à relais. Il y aura des remises de médailles pendant la fin de semaine.

De plus une plaque est prévue pour l'équipe championne groupes d'âge (1993-1998) ainsi que pour l'équipe championne pour chacun des groupes d'âge suivants : Filles et garçons nés en 1997 et 1998, Filles et garçons nés en 1995 et 1996, Filles et garçons nés en 1993 et 1994, Filles et garçons nés en 1992 et avant. Une bourse AQUAM est prévue pour les meilleurs athlètes masculins et féminins de chaque groupe d'âge.

Bourses AQUAM pour le meilleur athlète par groupe d'âge masculin et féminin :

- Une bourse de 100 \$ pour la meilleure nageuse 1997-1998
- Une bourse de 100 \$ pour le meilleur nageur 1997-1998
- Une bourse de 100 \$ pour la meilleure nageuse 1995-1996
- Une bourse de 100 \$ pour le meilleur nageur 1995-1996
- Une bourse de 150 \$ pour la meilleure nageuse 1993-1994
- Une bourse de 150 \$ pour le meilleur nageur 1993-1994
- Une bourse de 150 \$ pour la meilleure nageuse 1992 et avant
- Une bourse de 150 \$ pour le meilleur nageur 1992 et avant

La bourse est accordée pour la meilleure performance réalisée par un nageur ou nageuse du Québec, selon la charte FINA 2009, lors de la finale d'une épreuve individuelle ou d'une épreuve finale par le temps.

En cas d'égalité de pointage, il y a départage au calcul du centième de points.

Une forme de reconnaissance doit aussi être remise en même temps que la bourse AQUAM.

L'athlète a l'obligation de se présenter lui-même au podium pour la remise et aucun remplaçant ne sera accepté. La bourse est annulée si l'athlète ne se présente pas.

Les remises doivent obligatoirement se faire lors des finales du dimanche soir.

PARADE DES OFFICIELS et REMISE DES PRIX « OFFICIELS ESPOIRS – FNQ »

Il y aura parade des officiels et l'hymne nationale avant le début des finales à tous les soirs ainsi que la remise des prix aux « **Officiels espoirs** » le samedi soir.

NOURRITURE

Un nouveau règlement de l'Université Laval interdit la nourriture sur le bord de la piscine sauf pour les officiels. Il est possible de manger dans les estrades et dans le déambulateur du 2^e étage.

Nous comptons sur votre collaboration et celle de vos nageurs pour conserver la propreté de l'emplacement autant sur la piscine que dans les vestiaires.

PREMIERS SOINS

Se présenter au local des sauveteurs.

RESTAURATION

Les entraîneurs pourront se nourrir au local 2256 pour les déjeuners et dîners.

SECRETARIAT

Le secrétariat est situé au local 2352.

OFFICIELS

Le local des officiels sera le 1118 le vendredi matin et le 2270 le reste de la fin de semaine

BONNE CHANCE ET MERCI DE VOTRE COLLABORATION !

Au plaisir de vous accueillir au PEPS,

Normand Boily
Directeur de rencontre

Louis Gauthier
Directeur de rencontre adjoint