



BULLETIN TECHNIQUE

RÉUNION TECHNIQUE

La réunion technique pour tous les entraîneurs se tiendra au Centre Sportif de Gatineau, samedi le 18 février 2017 à 8h45, près du bassin récréatif.

ÉCHAUFFEMENT

- L'échauffement du samedi matin et du dimanche matin sont divisées en 2 parties (7h30 à 8h10 et 8h10 à 8h50) ainsi que le samedi soir qui est aussi divisé en 2 parties (15h30 à 16h10 et 16h10 à 16h50). Pour la répartition des clubs en fonction des plages horaires veuillez consulter l'annexe « Échauffement » à la fin du bulletin technique
- Le couloir **8 dans le bassin Peu Profond est réservé en tout temps pour les paranageurs.**
- Les couloirs **1 et 7 sont réservés pour le plongeon** (Sprint) dans le bassin **Peu Profond** et le bassin **Profond** pour les dernier 15 minutes de chaque période d'échauffement (soit : 7h55 à 8h10 et 8h35 à 8h50 le matin et 15h55 à 16h10 et 16h35 à 16h50)

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

- Les nageurs doivent entrer dans l'eau **LES PIEDS LES PREMIERS** d'une manière prudente, en n'entrant qu'à une extrémité de départ ou de virage et à partir d'une position debout ou assise.
- Courir sur le bord de la piscine ou les entrées en courant dans le bassin de la piscine sont interdits.
- Les départs en plongeant ne sont permis que dans les couloirs désignés de vitesse.
- De la natation à sens unique seulement à partir de l'extrémité de départ dans les couloirs de vitesse est permis.

VIOLATIONS

- Les nageurs qui sont vus par un contrôleur de la sécurité en train de plonger ou d'entrer dans l'eau d'une manière dangereuse seront retirés, sans avertissement de leur première épreuve après la période d'échauffement au cours de laquelle la violation s'est produite.
- Dans le cas d'une deuxième faute pendant la même compétition, le nageur sera retiré de la compétition au complet. Une sanction disciplinaire provinciale ou un rapport peut être rempli.

«LES PROCÉDURES DE SÉCURITÉ DE NATATION CANADA POUR LES ÉCHAUFFEMENTS DES COMPÉTITIONS SERONT EN VIGUEUR
DANS CETTE COMPÉTITION»

Approuvé par SNC – 27 juin 2014

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- La compétition se nage sous le format **finale contre la montre.**
- Toutes les épreuves se nageront **du plus lent au plus rapide.**
- Il n'y a aucune limite d'épreuves individuelles par nageurs classés et aucune épreuve bonus.

SPÉCIFICATIONS

- Nous demandons aux nageurs de rester dans l'eau jusqu'au départ suivant, excepté pour les épreuves de dos et pour les paranageurs.
- Il n'y aura pas de classement spécifique pour les paranageurs et ces derniers s'inscrivent dans les mêmes épreuves que les autres nageurs, sauf pour les épreuves spécifiques à certaines classes et identifiées dans le tableau des épreuves.
- Nous demandons aux entraîneurs d'adresser toutes requêtes liées à une disqualification aux arbitres concernés et toutes autres requêtes aux directeurs de rencontre.
- **Période de forfaits pour les épreuves individuelles en finale contre la montre** : Les forfaits devront être faits au plus tard 45 minutes avant le début de la session à la table du commis de course. Tout nageur qui déclare forfait après le délai fixé sera exclu de sa prochaine nage qui se déroulera la même journée (incluant les épreuves de relais).
- **Période de modification pour l'ordre des nageurs de relais** : Les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à 45 minutes avant le début de la session. Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être remis au commis de course.



○ **Épreuves de relais :**

○ 1- Chaque nageur est limité à deux relais par session. 2- Chaque club est limité à deux équipes de relais par épreuve. 3- Les relais sont des épreuves finales contre la montre et se tiendront au début de chaque session.

○ **Essai de temps :** Aucun essai de temps n'est autorisé par la Fédération de natation du Québec.

400m/800m LIBRE et le 400m QNI

- Les épreuves de 400m, 800m et 400m QNI sont des épreuves finales contre la montre.
- Tous les temps doivent être réalisés entre le 1^{er} septembre 2016 et le 23 décembre 2016.
- Le nom du nageur devra se retrouver sur la liste de la FNQ indiquant les 40 meilleurs nageurs et nageuses.

RÉPARTITION DES BASSINS [Profond : Près des plongeurs / Peu Profond : Près du secrétariat]

○ Les **Filles** nageront dans le bassin Peu Profond le Samedi matin et le Dimanche matin, ils nageront dans le bassin Profond le Samedi en soirée.

○ Les **Garçons** nageront dans le bassin Profond le Samedi matin et le Dimanche matin, ils nageront dans le bassin Peu Profond le Samedi en soirée.

○ Le petit bassin récréatif sera disponible pour la récupération lors des sessions.

○ **Déplacement de séries afin d'équilibrer la durée des sessions entre le bassin des filles et le bassin des garçons**

○ La moitié de séries de la dernière épreuve du samedi matin, dans le bassin des filles, (Épreuve 9 - 100m Libre) seront déplacées dans le bassin des garçons. L'épreuve commencera en même temps dans les 2 bassins.

○ La moitié des séries de la dernière épreuve du samedi matin, dans le bassin des filles, (Épreuve 25 - 100m Brasse) seront déplacées dans le bassin des garçons. L'épreuve débutera en même temps dans les 2 bassins.

○ La moitié des séries des 2 dernières épreuves dans le bassin des filles (Épreuve 35 - 800m Libre et Épreuve 37 - 100m Dos) seront déplacés dans le bassin des garçons. Ces épreuves débuteront simultanément dans les 2 bassins.

PROTOCOLE-RÉCOMPENSES

- Les trois premiers de chaque épreuve individuelle recevront une médaille (bronze-argent-or);
- Les membres des trois premières équipes de relais recevront une médaille (bronze-argent-or);
- Il y aura des médailles pour toutes les épreuves où il y a plus de 8 nageurs d'inscrit;
- Une bannière sera remise à l'équipe championne, qui termine première au classement;
- Une bannière sera remise à l'équipe qui démontrera la meilleure éthique sportive;
- En cas d'égalité, le nombre de médailles d'or, d'argent et ensuite de bronze dans des épreuves individuelles sera utilisé afin de départager le gagnant;
- Les médailles seront remises aux entraîneurs.

Classement par équipe :

Pointage des épreuves individuelles : 11-9-7-5-4-3-2-1

Pointage des relais : 11-9-7-5-4-3-2-1

HOSPITALITÉ

○ Des rafraîchissements, des repas et du café seront disponibles pour les entraîneurs à la salle de la restauration située au local 161

RÉSULTATS

○ Les résultats seront disponibles sur le site internet de Natation Gatineau LIVE : www.natationgatineau.ca



FÉDÉRATION DE
NATATION
DU QUÉBEC

Championnat provincial 11-12 ans & paranatation d'hiver
Gatineau, 18 - 19 février 2017



**NATATION
GATINEAU**

DIVERS

- La liste de départ des séries seront disponibles dans les filières des clubs à la table du commis de course
- Les résultats seront affichés sur les tableaux roulants entre les murs de la porte centrale d'accès à la piscine et au niveau de la piscine près du bassin récréatif
- Veuillez, SVP, verrouiller vos casiers

RÈGLEMENTS

Les règlements de Swimming/Natation Canada sont en vigueur en date du 25 septembre 2013.

Vos DIRECTEURS DE LA RENCONTRE

Patrick Collins et Pierre Beaulieu



Protégeons notre planète! Pensons VERT ! S.V.P. apporter votre gourde!



ÉCHAUFFEMENT - Répartition des bassins

		Bassin		
Journée	Heure	Peu Profond	Profond	Récréatif
Samedi AM	7 h 30 - 8 h 10	BBF - BLUE - CAC - CADAC - CAEM - CALAC - CAMO - CAPC - CAPI - CARAT - RL - CARP - CDNDG - CNBF - CNDA - CNDR -	CNHR - CNM - CNMN - CNMT - CNPMR - CNQ - CNRB - CNCC - CASE - GAMIN - CNSI - CNSL - CSLA - DDO -	Seulement pour dé-nager
Samedi AM	8 h 10 - 8 h 50	ELITE - ENC - HIPPO - LAVAL - LLOU - LMRL - LSNR - CNSH - MEGO - MIS - MUST - MY - NG - NN -	NSH - PCSC - R2P - RED - SAMAK - TORP - UNIK -	
Journée	Heure	Peu Profond	Profond	Récréatif
Samedi PM	15 h 30 - 16 h 10	ELITE - ENC - HIPPO - LAVAL - LLOU - LMRL - LSNR - CNSH - MEGO - MIS - MUST - MY - NG - NN -	NSH - PCSC - R2P - RED - SAMAK - TORP - UNIK -	Seulement pour dé-nager
Samedi PM	16 h 10 - 16 h 50	BBF - BLUE - CAC - CADAC - CAEM - CALAC - CAMO - CAPC - CAPI - CARAT - RL - CARP - CDNDG - CNBF - CNDA - CNDR -	CNHR - CNM - CNMN - CNMT - CNPMR - CNQ - CNRB - CNCC - CASE - GAMIN - CNSI - CNSL - CSLA - DDO -	
Journée	Heure	Peu Profond	Profond	Récréatif
Dimanche AM	7 h 30 - 8 h 10	BBF - BLUE - CAC - CADAC - CAEM - CALAC - CAMO - CAPC - CAPI - CARAT - RL - CARP - CDNDG - CNBF - CNDA - CNDR -	CNHR - CNM - CNMN - CNMT - CNPMR - CNQ - CNRB - CNCC - CASE - GAMIN - CNSI - CNSL - CSLA - DDO -	Seulement pour dé-nager
Dimanche AM	8 h 10 - 8 h 50	ELITE - ENC - HIPPO - LAVAL - LLOU - LMRL - LSNR - CNSH - MEGO - MIS - MUST - MY - NG - NN -	NSH - PCSC - R2P - RED - SAMAK - TORP - UNIK -	