



**FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC**



**Coupe des régions Outaouais/Abitibi et finale régionale des Jeux du Québec Outaouais 2024
GATINEAU, 8 et 9 Juin 2024**

BULLETIN TECHNIQUE

COMITÉ ORGANISATEUR

Directeurs de rencontre: Nadine Simard, Lyne Laprade

ACCUEIL

Les entraîneurs sont invités à se rendre au bureau d'administration à leur arrivée pour récupérer leurs listes de départ.

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Il y aura une réunion des entraîneurs avec le directeur de rencontre et le juge-arbitre avant le début de la rencontre, samedi le 8 Juin à 8h20 près du bassin nord.

PROCÉDURES D'ÉCHAUFFEMENT

Durant la période d'échauffement, le nageur doit se GLISSER dans l'eau PIEDS EN PREMIERS, de façon sécuritaire.

PAS DE SAUT, NI DE PLONGEON.

Un athlète fautif pourrait être pénalisé et il pourrait ainsi être retiré de sa première épreuve de la session.

Les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur. Vous pouvez les consulter au : <https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/reglements-et-formulaires/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/>

La compétition se déroule dans le bassin nord (profond). Il est important de ne pas utiliser l'autre bassin et ce, même s'il n'est pas occupé.

Il y aura 2 périodes d'échauffement de **30 minutes** le matin et avant les finales. Lors des 10 dernières minutes, les couloirs 1, 3 et 5 seront « sprint » avec départ plongé autorisé et la circulation se fera à sens unique.

Session du matin: 07h30 à 08h35, début de la compétition à 08h45

Session de l'après-midi : 16h00 à 17h05, début de la compétition à 17h15

Les entraîneurs doivent s'assurer qu'il n'y a pas plus de 20 nageurs par couloir.



Horaire des échauffements

	Coul. 1	Coul. 2	Coul. 3	Coul. 4	Coul. 5	Coul. 6	Coul. 7	Coul. 8
Samedi 1^{er} échauffement 7h30 à 8h00	NG	NG	NG	NG	NG	NG	NG	NG
Samedi 2^e échauffement 8h05 à 8h35	CADAC	CADAC GO	GO	GO	CARAT	CARAT	CARAT	CARAT
Dimanche 1^{er} échauffement 7h30 à 8h00	GO	GO	GO CADAC	CADAC	CARAT	CARAT	CARAT	CARAT
Dimanche 2^e échauffement 8h05 à 8h35	NG	NG	NG	NG	NG	NG	NG	NG

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION (RAPPELS / MODIFICATIONS / AJUSTEMENTS)

- Toutes les épreuves se nageront senior et mixtes (sauf les relais), du plus lent au plus rapide SAUF les 800 et 1500 libre
- Pour le 13 ans et +, il y aura des finales A pour toutes les épreuves à l'exception des épreuves de 800 et 1500m libre.
- Pour les 11-12, il y aura des finales A pour toutes les épreuves de 50 et 100 m.
- Il n'y aura pas de classement spécifique pour les paranageurs.
- Les paranageurs s'inscrivent dans les mêmes épreuves que les autres nageurs.

800 ET 1500 LIBRE

- Les 800m/1500m libre se nageront 1 par couloir, du plus rapide au plus lent.

RELAIS

- Les relais 10 ans et moins se nageront lors des préliminaires
- Les relais 11 ans et plus se nageront lors des finales.

CONFIRMATION DE PRÉSENCE ET FORFAITS

Période de forfaits pour les épreuves individuelles:

	Samedi le 8 Juin 2024	Dimanche le 9 Juin 2024
Session AM	30 minutes avant le début de la session	30 minutes avant le début de la session
Session PM (finales)	30 minutes après la fin du 100m brasse (épreuve 8)	30 minutes après la fin du 50m brasse (épreuve 15)

ÉPREUVES DE RELAIS

Les noms des nageurs devront être inscrits sur les feuilles de relais selon l'échéancier suivant :

- Relais 10 ans et moins : 8h30
- Relais 11 ans et plus : 11h00
- **Période de modification pour l'ordre des nageurs de relais** : Les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à 8h30 pour les 10 ans et moins et 16h30 pour les 11 ans et plus.

RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles en direct via le site internet de Natation Gatineau et via l'application Splashme.

BRIS D'ÉGALITÉ

Les bris d'égalité auront lieu pendant la session des préliminaires.

RÉCOMPENSES

- Les trois premiers de chaque épreuve individuelle recevront une médaille (bronze-argent-or).

RÈGLEMENTS

Les règlements de Natation Canada (incluant les procédures d'échauffement), de la FNQ ainsi que le règlement de sécurité de natation en bassin de la Fédération de natation du Québec seront en vigueur et s'appliquent à tous les participants.

STATIONNEMENT

- Les espaces de stationnement (sur le terrain du centre sportif) qui affichent une période maximale de 90 minutes, seront accessibles en tout temps, sans limite de temps les 43 et 4 février 2024
- Le stationnement sur le terrain du CEGEP (adjacent à la piscine) est payant en tout temps. Vous devez payer à l'horodateur (Horoparc) qui est situé près de la porte 11 à l'arrière du CEGEP. Nous ne sommes pas responsables des contraventions.
- Le Centre Slush Puppies offre également du stationnement gratuit, sans restriction le samedi et le dimanche.

IMPORTANT - BOUCHES DE VENTILLATION

Demandez à vos nageurs de ne pas déposer leurs effets personnels ou de s'asseoir sur les bouches de ventilation.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires. Au plaisir de vous accueillir!

Bonne compétition,

Nadine et Lyne