­Le club *Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles* vous
convie à la Coupe du Québec maîtres-nageurs- manche 2

PISCINE SYLVIE-BERNIER
3020, boulevard Hochelaga, Québec (Québec) G1V 3Y4

## Directeur de la rencontre

Germain Bilodeau Tel : 418-847-0919

2910 Des Barillets,

Québec, G2C 1Y5

Courriel : bilodeaugermain@gmail.com

## Responsable des inscriptions

Sylvie Bonneau Tel : 418-651-4101

Courriel: boneaus1@videotron.ca

## Responsable des officiels

Hélène Mailloux Tel : 418 659-6459

Courriel : helene.mailloux@gmail.com

Les personnes voulant agir à titre d’officiel doivent contacter Mme Mailloux aux coordonnées mentionnées dans ce document.

**Horaire de la rencontre**

Samedi 10 décembre 2016

* *Période d’échauffement : 8 :00 à 9 :00*
* *Réunion des entraîneurs : 8: 45*
* *Début de la compétition : 9 :10*

## Admissibilité et affiliation

Tous les nageurs doivent être affiliés à la Fédération de Natation du Québec ou une fédération équivalente.

Tous les nageurs affiliés à une autre fédération (nageurs de l’extérieur du Québec) doivent s’assurer d’être couverts par une assurance accident de leur fédération respective ou par une assurance privée.

## Age des nageurs

La catégorie dans laquelle participera un nageur sera déterminée par son âge au 31 décembre 2016. L’âge minimum requis est 18 ans au
10 décembre 2016. Le groupe d’âge d’une équipe de relais est déterminé en cumulant les âges au 31 décembre 2016 en années entières des 4 membres de l’équipe.

## Catégories

Épreuves individuelles :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18-24 | 40-44 | 60-64 | 80-84 |
| 25-29 | 45-49 | 65-69 | 85-89 |
| 30-34 | 50-54  | 70-74 | 90-94 |
| 35-39  | 55-59 | 75-79 | 95 et + |

Épreuves de relais :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 72-99 | 120-159 | 200-239 | 280-319 |
| 100-119 | 160-199 | 240-279 | 320-359 |

## Course

L’attribution des couloirs pour toutes les épreuves individuelles et de relais sera établie selon les temps d’inscriptions soumis, sans égard à l’âge des nageurs.

## Toutes les épreuves seront nagées SENIOR et en finales par le temps du plus lent au plus rapide

## Installations

## Bassin de 25 mètres de 8 couloirs, câble anti-vagues, système de chronométrage utilisé ARES avec plaques de touche et tableau d’affichage 8 positions, bassin de dénagement 3 corridors de 21 mètres, vestiaires et gradins pouvant accueillir 350 spectateurs.

**Sanction**

La rencontre est autorisée par la Fédération de natation du Québec.

**Règlements**

Les nageurs et entraîneurs devront se conformer aux Règlements de sécurité de la Fédération de natation du Québec.

Les règlements de la présente édition de Maîtres nageurs Canada seront appliqués : <http://mymsc.ca/Rules_fr.jsp>

**Échauffements :**

Le règlement sur la sécurité en bassin de natation de décembre 2013 de Maitres Canada ainsi que les procédures d'échauffement MNC sont en vigueur : <http://mymsc.ca/Rules_fr.jsp>

IMPORTANT : Aucun saut ou plongeon n'est permis pendant l'échauffement à l'exception des couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, les pieds les premiers, ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein. L’utilisation de plaquettes, palmes, planches ou pull buoys est interdite.

Les montres, bracelets, (sauf médical) et bijoux dangereux sont interdits.

**Épreuves de 200 M et longues distances :**

Un nageur pourra s’inscrire seulement à 2 épreuves de 200 m (à part le QNI), soit au crawl, au dos, à la brasse ou au papillon et à 2 épreuves de longues distances (400, 800 et 1500 m). Il est possible que les épreuves 400, 800 et 1500 m libre soient nagé à 2 personnes du même sexe par corridor.

**Règlement de départ :**

Le règlement du départ : Tout nageur partant avant le départ sera disqualifié.

CMSW 4 : Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié. Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le nageur ou les nageurs seront disqualifiés à la fin de la course. Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal ne doit pas être donné, mais les nageurs restant doivent être rappelés, et le starter redonne le départ.

## Relais

Les membres de chaque équipe de relais doivent être affiliés au même club.

Les nageurs non réunis au sein d’un même club ne peuvent concourir à moins d’une permission spéciale du directeur de rencontre. L’équipe participera alors sous **EXHIBITION** et aucun temps des nageurs ne sera reconnu.

Les équipes de relais peuvent être masculines, féminines ou mixtes (mixte : 2 hommes et 2 femmes).

**Pointage**

Épreuves individuelles : 7 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

## Forfaits

## Nous apprécierons recevoir vos forfaits au plus tard, le 7 décembre 2016 afin que nous puissions procéder à l’impression des programmes. Veuillez les communiquer à Sylvie Bonneau à boneaus1@videotron.ca

## Inscriptions

* 8,00 $ par épreuve individuelle
* 9,50 $ par épreuve de relais.

Le chèque doit être fait à l’ordre de **NSH**  et remis au commis de course à votre arrivée. Les frais d’inscription ne sont pas remboursables.

Les inscriptions devront obligatoirement être effectuées à l’aide du logiciel SPLASH TEAM MANAGER. Les clubs désireux de s’inscrire doivent se procurer le fichier d’inscription Splash sur la Liste des Compétitions de Natation Canada <http://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/rencontres-a-venir-en-cours/>. SVP pas de NT.

Lors du dépôt des inscriptions, les nageurs devront être inscrits avec le même nom, la même date de naissance et le même numéro d’affiliation que leurs affiliations Natation Canada. Il est de la responsabilité des clubs de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.

Une confirmation des inscriptions vous sera transmise. Si vous ne recevez pas cette confirmation dans les 3 jours, veuillez s’il vous plait communiquer avec la responsable des inscriptions dont les coordonnées apparaissent au début du présent document.

**Limite d’épreuves :**

Chaque nageur peut s’inscrire à un maximum de 5 épreuves individuelles pour la rencontre.

**Nombre maximum de nageurs :**

Un maximum de 250 nageurs et nageuses.

**Dates limite d’inscription**

La date limite pour les inscriptions est le :

**Lundi 5 décembre 2016 à 23h59**

**Inscriptions tardives**

## Les inscriptions tardives pourront être acceptées au début de la compétition seulement, aux conditions suivantes :

* Pour compléter la première série de chacune des épreuves de la rencontre;
* Le paiement devra accompagner l’inscription et être remis au commis de course ou au secrétariat pendant la période des forfaits.
* Les nageurs concernés nageront hors concours.

**Résultats**

Les résultats seront déposés sur le site des résultats de Natation Canada après la compétition.

## Trousse d’accueil

## À votre arrivée à la piscine, nous vous remettrons une trousse d’accueil qui comprendra le bulletin technique de la compétition ainsi que la procédure d’échauffement.

## Hébergement

## Holiday Inn Express

## 3145 Avenue des Hôtels, Québec, QC G1W 3Z7

## Tél : 418-653-9321

## Indications routières pour la piscine :

[**https://www.google.ca/maps/place/Sylvie-Bernier+Pool/@46.7671452,-71.3004256,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4cb8912be90eff8b:0x359740ed671e3153!8m2!3d46.7671452!4d-71.2982316?hl=en**](https://www.google.ca/maps/place/Sylvie-Bernier%2BPool/%4046.7671452%2C-71.3004256%2C17z/data%3D%213m1%214b1%214m5%213m4%211s0x4cb8912be90eff8b%3A0x359740ed671e3153%218m2%213d46.7671452%214d-71.2982316?hl=en)

Échauffement : 8h00 Début : 9h10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Femmes* | *Épreuves* | *Hommes* |
| 1 | Relais 4 x 100m 4 nages mixte |  |
| 3 | 200m libre\* | 4 |
| 5 | 200m dos\* | 6 |
| 7 | 200m brasse\* | 8 |
| 9 | 200m papillon\* | 10 |
| 11 | 100m papillon | 12 |
| 13 | 100m 4 nages | 14 |
| 15 | 100m dos | 16 |
| 17 | 100m brasse | 18 |
| 19 | 50m libre | 20 |
| 21 | Relais 4 x 50 4 nages mixte |  |
| **Pause de 15 minutes** |
| 23 | 50m papillon | 24 |
| 25 | 100m libre | 26 |
| 27 | 50m dos | 28 |
| 29 | Relais 4 x 50m libre mixte |  |
| 31 | 50m brasse | 32 |
| 33 | 200m 4 nages | 34 |
| Pause dîner |
| 35 | 400m libre \* | 36 |
| 37 | 400m 4 nages\* | 38 |
| 39 | 800m libre \* | 40 |
| 41 | 1500m libre \* | 42 |

\*Limite de 2 épreuves par 200m et 2 épreuves pour 400, 800 et 1500m. Selon le nombre d’inscriptions, les 800 et 1500 m pourront aussi se nager à deux par corridor et selon la formule mixte, hommes et femmes ensemble.

N.B. Le comité organisateur se réserve le droit de modifier le programme si la bonne marche de la compétition le demande.