Le club *Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles* vous  
convie à son défi 400m (4 x 100m) Provincial 13 ans et plus

**Lieu de la rencontre**

PISCINE SYLVIE-BERNIER

3020, boulevard Hochelaga,

Québec (Québec)

G1V 3Y4

**Directeur de la rencontre**

Martin Moreau Tel : 418-845-2412

Courriel : [martin1moreau@videotron.ca](mailto:martin1moreau@videotron.ca)

**Responsable des inscriptions**

Dominique Bigras Tel : 418-653-5327

Courriel: Dominique.bigras@videotron.ca

**Responsable des officiels**

Paul Bourassa Tel : 418-650-0662

Courriel : [paul.bourassa@gmail.com](mailto:paul.bourassa@gmail.com)

## Installations

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

## Sanction

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

**Règlements**

Les règlements de Natation Canada et de la Fédération de natation du Québec s’appliqueront lors de cette rencontre. Pour l’échauffement, l’entrée à l’eau devra se faire les pieds devant, le nageur se laissant glisser le long du mur. Aucun saut ou plongeon ne sera toléré. Le nageur pris en défaut sera automatiquement disqualifié pour sa première nage. Vous pouvez consulter le lien suivant pour plus de renseignements. https://swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/

**Inscriptions**

Le nombre de participants sera limité à 400 nageurs ou moins si l'évaluation de temps de la rencontre effectuée par SPLASH démontre que le temps maximum de 4 heures est dépassé. Le comité organisateur se réserve le droit d’accepter uniquement les nageurs les plus rapides. Les clubs qui verront leurs nageurs refusés seront avisés et remboursés.

**Les frais d’inscription**

5,00$ par nageur pour les frais de participation de la FNQ

8.00$ par épreuve individuelle.

**N.B. les frais d’inscriptions ne sont pas remboursables**

Les chèques doivent être faits à l’ordre du club de Natation Sainte-Foy-Haute-Saint-Charles.

**Date limite d’inscription**

Toutes les inscriptions devront obligatoirement être effectuées à l’aide du logiciel SPLASH TEAM MANAGER et déposées via le site web Natation Canada, au plus tard le 18 novembre 2016 à 23h59.

**Aucune réservation: Premiers arrivés, premiers servis.**

Une confirmation des inscriptions vous sera transmise. Si vous ne recevez pas cette confirmation dans les 3 jours, veuillez communiquer avec la responsable des inscriptions.

**Inscriptions tardives**

Les inscriptions tardives pourront être acceptées au début de la compétition seulement pour compléter la première série de chacune des épreuves de la rencontre.

**Forfaits**

Les forfaits devront être remis par écrit au commis de course ou au secrétariat, au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

**Catégories d’âges**

Le groupe d’âge est déterminé par l’âge du nageur à la première journée de compétition.

* 13-14 ans Finale directe
* 15-16 ans Finale directe
* 17 et plus Finale directe Les 4 meilleures filles et 4 meilleurs garçons réunis.

**Critères d’admissibilité (standard)**

**Aucun temps de qualification pour les épreuves 1à 199.**

Les nageurs doivent avoir réalisé au minimum les temps de qualification **AA pour les épreuves 213, 214, 223, 224, 233, et 234.**

**Restrictions**

Un nageur peut s’inscrire à un **maximum de sept (7) épreuves**.

**Horaire de la rencontre**

Vendredi 25 novembre 2016

* *Période d’échauffement : 17h00 à 17h45*
* *Réunion des entraîneurs : 17h30*
* *Début de la compétition : 18h00*

Samedi 26 novembre 2016

* *Période d’échauffement : 7h00 à 8h00*
* *Début de la compétition : 8h00*

Samedi 26 novembre 2016

* *Période d’échauffement : 15h00 à 15h45*
* *Début de la compétition : 16h00*
* *Réunion des entraîneurs : Fin de la session*

**Déroulement de la compétition**

Le but de la compétition est de déterminer **la nageuse et le nageur le plus rapide de chacun des clubs** sur une distance de 400m selon les épreuves prédéterminées dans chacune des catégories d’âge.

**Pour être éligible au titre de nageur le plus rapide** de son équipe et de son groupe d’âge, i**l faut obligatoirement être inscrit aux 4 épreuves suivantes** : pour les **filles 101, 111, 121, 127** et aux 4 épreuves suivantes pour les **garçons 102, 112, 122, 128.**

**Vous n’êtes pas obligé d’inscrire tous vos nageurs aux 4 épreuves obligatoires.**

**Privilégier vos nageurs les plus rapides.**

Les épreuves **213, 214, 223, 224, 233, 234** seront réservées aux nageurs qui auront réalisé au minimum les standards **AA.**

Toutes les épreuves se nagent senior. Les nageurs seront répartis sous la formule simple, du plus lent au plus rapide. Pour économiser du temps, l’attribution des couloirs peut se faire en combinant les deux sexes et les catégories d’âges.

**Après la session de l’après-midi, il y aura un chalenge mixte 17 ans et plus qui opposera 4 filles et 4 garçons pour les épreuves suivantes : 50m, 100m, 200m libre / 50m, 100m, 200m brasse / 50m, 100m, 200m dos, 50m, 100m, 200m papillon et 200m QNI. Le choix des nageurs sera à la discrétion des entraineurs mais nous favoriserons les plus rapides.**

**\*Le 800m libre sera limité aux16 nageuses les plus rapides.**

**\*\*Le 1500m libre sera limité aux 16 nageurs les plus rapides.**

**\*\*\*Le 400m libre sera limité aux 24 nageuses et 24 nageurs les plus rapides. Les 8 plus rapide nageront seul dans leur couloir et le comité organisateur se réserve le droit de faire nager les 16 autres nageurs à deux par couloir si l’évaluation de temps est de plus de 4 heures.**

La durée maximale des sessions est fixée à 4 heures.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FILLES | ÉPREUVES | GARÇONS |
|  | Vendredi soir |  |
| 101 | 100m dos | 102 |
| 3 | 50m libre | 4 |
| 5 | 100m QNI | 6 |
| 7 | \*800m libre | 8 |
| 9 | \*\*1500m libre | 10 |
|  | Samedi matin |  |
| 111 | 100m papillon (défi) | 112 |
| 213 | 200m brasse (AA) | 214 |
| 15 | 50m dos | 16 |
| 17 | \*\*\*400m libre | 18 |
| 19 | 200m QNI | 20 |
| 121 | 100m libre (défi) | 122 |
|  | Samedi après-midi |  |
| 223 | 200m dos (AA) | 224 |
| 25 | 50m papillon | 26 |
| 127 | 100m brasse (défi) | 128 |
| 29 | 200m libre | 30 |
| 31 | 50m brasse | 32 |
| 233 | 200m papillon (AA) | 234 |
|  | Pause de 15 minutes |  |
|  | Échauffement de 30 minutes |  |
|  | Chalenge mixte |  |

**Récompense**

Un fanion par catégorie d’âge sera remis à la nageuse et au nageur qui remportera le défi des 400m et ce pour chacun des clubs.

Les entraineurs sont priés de récupérer leurs fanions au secrétariat après la compétition. **Aucun envoi ne sera fait**.

**Officiels**

Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles compte sur la participation de tous les clubs pour fournir des officiels en nombre suffisant pour le bon déroulement de cette rencontre.

**Repas**

Un repas sera servi aux officiels et aux entraîneurs entre les deux sessions

**Résultats**

Les résultats seront publiés sur le site de Natation Canada et sur le site du club (www.natation-nsh.com)