

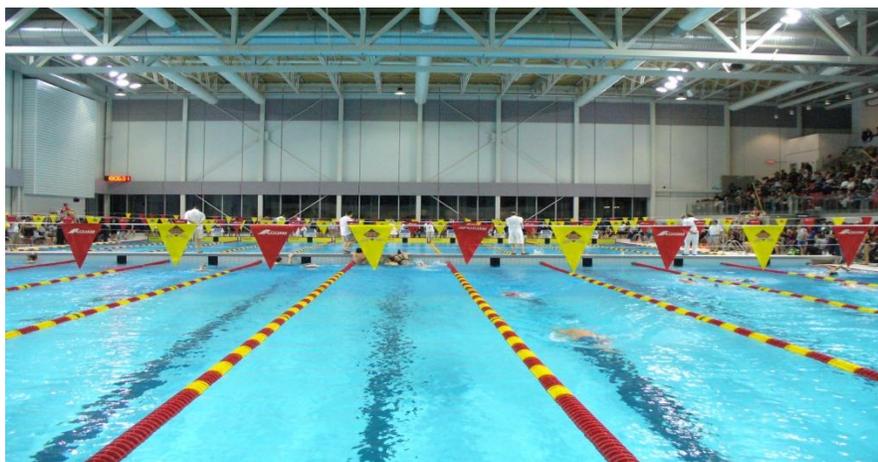


***Vous invite à sa prochaine compétition***

# ***Groupe d'âge et Paranageur***

***En bassin de 50 mètres***

***25-26 et 27 mai 2018 au PEPS de l'Université Laval***



**Dans le but de ne pas surcharger inutilement ce document, le genre masculin est utilisé et il s'adresse aux hommes et aux femmes, sans distinction, à moins d'y être spécifié.**

Horaire de la rencontre		Échauffement	Début
		Vendredi	16h30 à 17h20
Samedi AM	7h30 à 8h20	8h30	
Samedi PM	16h à 16h50	17h	
Dimanche	7h30 à 8h20	8h30	
Lieu de la rencontre	PEPS de l'Université Laval Québec (Québec)		
Installations	Un bassin de 50 mètres, 10 couloirs Système électronique Oméga Câbles anti-vagues		
Autorisation	La rencontre est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec		
Comité de direction	Directeur de rencontre  Normand Boily 418-802-3449 <a href="mailto:normand.boily.1@ulaval.ca">normand.boily.1@ulaval.ca</a>		
	Responsables des inscriptions et du secrétariat  Michèle Marquis et Pascale Simard <a href="mailto:natationul@outlook.fr">natationul@outlook.fr</a>		
	Responsables des officiels  Jany Bédard <a href="mailto:Rouge_et_or_officiels@hotmail.com">Rouge et or officiels@hotmail.com</a>  Pour inscription :		
Règlements	Les règlements de SNC s'appliqueront durant cette rencontre. Le comité de direction appliquera la règle d'un départ selon le règlement SW.4. Lors des périodes d'échauffement, les nageurs et entraîneurs devront respecter les règlements de la sécurité de la Fédération de natation du Québec. <a href="https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf">https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf</a>		
Admissibilité	Les nageurs devront être affiliés à la Fédération de natation du Québec ou à une fédération provinciale affiliée à Swimming Natation Canada (SNC).		

Réunion des entraîneurs	Il y aura une réunion des entraîneurs avant le début des épreuves du vendredi soir, soit à 17h20 face au local des sauveteurs si nécessaire.
Bulletin technique	Le bulletin technique sera envoyé par courriel quelques jours précédant la rencontre pour les clubs inscrits. Il sera aussi disponible lors du début de l'échauffement du vendredi soir et sur le site de la compétition. <a href="http://rougeetornatation.com/">http://rougeetornatation.com/</a>
Épreuves	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Toutes les épreuves se nageront en bassin de 50 m en regroupement senior avec une série principale par catégorie d'âge.</li> <li>➤ Chaque nageur peut s'inscrire à un maximum de <b>sept (7) épreuves</b>.</li> <li>➤ Pour les épreuves de 200 m et plus les nageurs doivent avoir les standards d'entrées.</li> <li>➤ Les <b>nageurs de l'ANQCA</b> n'ayant pas les temps d'entrées pour la région de Québec, ne sont pas admis à cette rencontre, ces nageurs doivent s'inscrire à la finale régionale.</li> <li>➤ Toutes les épreuves sont finales par le temps</li> </ul>
Résultats et médailles	<p>Les résultats de la rencontre seront transmis à <a href="https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/">https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/</a> dans les plus brefs délais. Les médailles pour toutes les épreuves seront remises aux entraîneurs à la fin de la rencontre, <b>aucune médaille ne sera envoyée par courrier.</b></p> <p>Les résultats seront disponibles sur le site de SNC ainsi que sur le site du club hôte Rouge et Or à l'adresse suivante: <a href="http://www.rougeetornatation.com/">http://www.rougeetornatation.com/</a></p>
Catégories	Le groupe d'âge du nageur est déterminé par l'âge du nageur à la première journée de compétition. Catégories : 11-12 ans, 13-14 ans, 15 ans et plus.
800m/1500m libre	<b>Les nageurs pourront s'inscrire à une seule des deux épreuves, soit au 800m ou au 1500m libre.</b> Les épreuves de 800m libre et de 1500m libre seront nagées mixte, finale par le temps et en regroupement senior, du plus rapide au plus lent et se nageront 2 par couloir.

## **ECHAUFFEMENT**

La procédure de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada sera appliquée à cette compétition

<https://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/>

**Les nageurs fautifs seront disqualifiés pour leur première épreuve de la session.**

## **WARM UP**

Swimming Canada Competition Warm-Up Safety Procedures will be will be in effect at this meet

<https://www.swimming.ca/en/warm-up-safety-procedures/>

**The offending swimmers will be disqualified for their first even of the session.**

Frais d'inscription	<p>Les frais d'inscription seront de 8\$ par épreuve individuelle</p> <p>Les frais fixes de 5\$ par nageur sont exigés par la Fédération de natation du Québec. Ces frais seront perçus par le club hôte et envoyés directement à la Fédération de natation du Québec</p> <p>Les frais ne sont pas remboursables.</p> <p>Les frais d'inscription sont payables par chèque ou mandat à l'ordre de l'<b>Université Laval</b>, et doivent <b>obligatoirement</b> être remis au commis de course lors des préliminaires du vendredi.</p>
Date limite d'inscription	<p>Les inscriptions doivent être faite à l'aide du logiciel SPLASH et être déposées sur le site <a href="https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/rencontres-a-venir-en-cours/?province=&amp;season=17&amp;month=6">https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/rencontres-a-venir-en-cours/?province=&amp;season=17&amp;month=6</a></p> <p>Les inscriptions doivent être déposées le 15 mai 2018, 23h59. Aucune inscription ne sera acceptée par courriel au club.</p>
<b>HORS QUÉBEC</b>	<p>Fichier d'inscriptions pour les clubs de l'extérieur du Québec. <a href="https://1drv.ms/f/s!AlxOBU-jlPrsoHmsGS53mpFYowdx">https://1drv.ms/f/s!AlxOBU-jlPrsoHmsGS53mpFYowdx</a></p>
Limite de nageurs	<p>Le nombre d'inscriptions est limité à 450 nageurs, incluant le club hôte.</p>
Forfaits	<p>Nous demandons aux entraîneurs de communiquer les <b>forfaits au plus tard le 22 mai 2018</b>. Cette mesure permettra d'offrir un programme exact et augmentera l'efficacité du déroulement de la compétition. Les forfaits peuvent être envoyés par courriel à : <a href="mailto:natationul@outlook.fr">natationul@outlook.fr</a></p> <p><b>Préliminaires:</b> tous les forfaits tardifs doivent être soumis au commis de course, 30 minutes avant le premier départ des sessions préliminaires.</p>

Officiels	<p><b>Nous comptons sur la participation de tous les clubs pour nous fournir des officiels en nombre suffisant pour cette compétition.</b> Environ 50 officiels par session seront nécessaires pour rendre possible la tenue de cette compétition de 4 sessions.</p> <p>Aidez-nous à rendre cette compétition intéressante pour vos nageurs. Vous pouvez communiquer avec le responsable des officiels à l'adresse courriel : <a href="mailto:rouge_et_or_officiels@hotmail.com">rouge_et_or_officiels@hotmail.com</a></p> <p>ou inscrivez-vous au :</p>
Paranageurs	<p>Les paranageurs doivent :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Avoir été classifiés (désignation de classification minimale provinciale).</li></ul> <p>Ils sont invités à s'inscrire à <b>sept (7)</b> épreuves de la compétition parmi les épreuves suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 50 mètres libre</li><li>• 50 mètres brasse</li><li>• 100 mètres dos</li><li>• 100 mètres brasse</li><li>• 50 mètres papillon</li><li>• 50 mètres dos</li><li>• 100 mètres libre</li></ul>

**STANDARDS DÉFI ROUGE ET OR - 50m / CLUBS DE LA RÉGION DE QUÉBEC**

**BASSIN DE 25m**

	<b>11-12 F</b>	<b>13-14 F</b>	<b>15 et + F</b>	<b>11-12 H</b>	<b>13-14 H</b>	<b>15 et + H</b>
50 libre	35,00	32,75	32,50	35,00	31,50	30,00
100 libre	1,20,50	1,14,00	1,12,50	1,20,00	1,08,00	1,06,00
200 libre	2,54,00	2,47,00	2,39,00	2,52,00	2,35,00	2,30,00
400 libre	6,25,00	5,45,00	5,40,00	6,20,00	5,30,00	5,20,00
800 libre	11,30,00	11,15,00	11,00,00	11,30,00	11,15,00	11,00,00
1500 libre	22,00,00	20,20,00	20,00,00	22,00,00	20,20,00	20,00,00
50 dos						
100 dos	1,31,00	1,25,00	1,24,00	1,30,00	1,22,00	1,18,00
200 dos	3,25,00	3,00,00	3,00,00	3,15,00	2,56,00	2,50,00
50 brasse						
100 brasse	1,46,00	1,35,00	1,29,50	1,45,00	1,30,00	1,27,00
200 brasse	3,45,00	3,27,50	3,25,00	3,35,00	3,15,00	3,10,00
50 papillon						
100 papillon	1,40,00	1,30,00	1,29,00	1,40,00	1,25,00	1,20,00
200 papillon	3,35,00	3,07,00	3,05,00	3,35,00	3,00,00	3,00,00
200 QNI	3,40,00	3,00,00	2,57,00	3,20,00	2,55,00	2,52,00
400 QNI	7,35,00	6,30,00	6,20,00	7,00,00	6,00,00	5,50,00

**STANDARDS DÉFI ROUGE ET OR - 50m / CLUBS DE L'EXTÉRIEUR DE LA RÉGION DE QUÉBEC**

**BASSIN DE 25m**

	<b>11-12 F</b>	<b>13-14 F</b>	<b>15 et + F</b>	<b>11-12 H</b>	<b>13-14 H</b>	<b>15 et + H</b>
50 libre	42,50	37,50	34,60	45,00	35,00	32,50
100 libre	1,32,50	1,27,50	1,16,90	1,35,00	1,22,50	1,17,50
200 libre	2,54,00	2,47,00	2,39,00	2,52,00	2,35,00	2,30,00
400 libre	6,25,00	5,45,00	5,40,00	6,20,00	5,30,00	5,20,00
800 libre	11,30,00	11,15,00	11,00,00	11,30,00	11,15,00	11,00,00
1500 libre	22,00,00	20,20,00	20,00,00	22,00,00	20,20,00	20,00,00
50 dos						
100 dos	1,45,00	1,35,00	1,30,50	1,45,00	1,32,00	1,30,00
200 dos	3,25,00	3,00,00	3,00,00	3,15,00	2,56,00	2,50,00
50 brasse						
100 brasse	1,55,00	1,45,00	1,41,00	1,55,00	1,45,00	1,40,00
200 brasse	3,45,00	3,27,50	3,25,00	3,35,00	3,15,00	3,10,00
50 papillon						
100 papillon	1,45,00	1,35,00	1,32,50	1,45,00	1,40,00	1,35,00
200 papillon	3,35,00	3,07,00	3,05,00	3,35,00	3,00,00	3,00,00
200 QNI	3,40,00	3,00,00	2,57,00	3,20,00	2,55,00	2,52,00
400 QNI	7,35,00	6,30,00	6,20,00	7,00,00	6,00,00	5,50,00

**STANDARDS DÉFI ROUGE ET OR en bassin de 50m / CLUBS DE LA RÉGION DE QUÉBEC**

**BASSIN DE 50 m**

	<b><u>11-12 F</u></b>	<b><u>13-14 F</u></b>	<b><u>15 et + F</u></b>	<b><u>11-12 H</u></b>	<b><u>13-14 H</u></b>	<b><u>15 et + H</u></b>
50 libre	36,00	33,70	33,50	35,00	32,50	30,90
100 libre	1,23,50	1,16,00	1,14,00	1,20,00	1,10,00	1,08,00
200 libre	2,59,00	2,52,00	2,43,00	2,52,00	2,39,00	2,34,00
400 libre	6,15,00	5,55,00	5,45,00	6,15,00	5,40,00	5,30,00
800 libre	12,30,00	11,40,00	11,20,00	12,30,00	11,40,00	11,20,00
1500 libre	21,30,00	21,00,00	20,30,00	21,30,00	21,00,00	20,30,00
50 dos						
100 dos	1,33,00	1,27,00	1,27,00	1,30,00	1,24,00	1,21,00
200 dos	3,25,00	3,04,00	3,00,00	3,15,00	3,05,00	2,55,00
50 brasse						
100 brasse	1,49,00	1,37,00	1,37,00	1,45,00	1,33,00	1,30,00
200 brasse	3,51,00	3,33,00	3,30,00	3,45,00	3,20,00	3,15,00
50 papillon						
100 papillon	1,43,00	1,32,00	1,32,00	1,40,00	1,27,00	1,22,00
200 papillon	3,10,00	3,05,00	3,00,00	3,30,00	3,05,00	3,00,00
200 QNI	3,23,00	3,05,00	3,02,00	3,26,00	3,03,00	2,57,00
400 QNI	6,45,00	6,35,00	6,25,00	7,00,00	6,10,00	6,00,00

**STANDARDS DÉFI ROUGE ET OR - 50m / CLUBS DE L'EXTÉRIEUR DE LA RÉGION DE QUÉBEC**

**BASSIN DE 50m**

	<b><u>11-12 F</u></b>	<b><u>13-14 F</u></b>	<b><u>15 et + F</u></b>	<b><u>11-12 H</u></b>	<b><u>13-14 H</u></b>	<b><u>15 et + H</u></b>
50 libre	43,00	38,00	36,00	43,00	36,00	33,00
100 libre	1,35,00	1,30,00	1,19,00	1,35,00	1,25,00	1,20,00
200 libre	2,59,00	2,52,00	2,43,00	2,52,00	2,39,00	2,34,00
400 libre	6,15,00	5,55,00	5,45,00	6,15,00	5,40,00	5,30,00
800 libre	12,30,00	11,40,00	11,20,00	12,30,00	11,40,00	11,20,00
1500 libre	21,30,00	21,00,00	20,30,00	21,30,00	21,00,00	20,30,00
50 dos						
100 dos	1,48,00	1,37,00	1,37,00	1,48,00	1,37,00	1,33,00
200 dos	3,25,00	3,04,00	3,00,00	3,15,00	3,05,00	2,55,00
50 brasse						
100 brasse	1,58,00	1,48,00	1,48,00	1,58,00	1,48,00	1,43,00
200 brasse	3,51,00	3,33,00	3,30,00	3,45,00	3,20,00	3,15,00
50 papillon						
100 papillon	1,48,00	1,37,00	1,35,00	1,48,00	1,37,00	1,32,00
200 papillon	3,10,00	3,05,00	3,00,00	3,30,00	3,05,00	3,00,00
200 QNI	3,23,00	3,05,00	3,02,00	3,26,00	3,03,00	2,57,00
400 QNI	6,45,00	6,35,00	6,25,00	7,00,00	6,10,00	6,00,00

### Échauffement

La procédure de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada sera appliquée à cette compétition

<https://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/>

### Warm-up

Swimming Canada Competition Warm-up Safety Procedures will be in effect at this meet <https://www.swimming.ca/en/warm-up-safety-procedures/>

Vendredi, 25 mai 2018		Échauffement :	16h30 à 17h20
		Début :	17h30
Femmes	Épreuve	Standard minimum	Hommes
1	100 mètres libre		2
3	200 mètres papillon	Temps d'entrée obligatoire	4
5	800 mètres libre (mixte)	Temps d'entrée obligatoire	5
6	1500 mètres libre (mixte)	Temps d'entrée obligatoire	6

Samedi, 26 mai 2018		Échauffement :	7h30 à 8h20
		Début :	8h30
Femmes	Épreuve	Standard minimum	Hommes
7	100 mètres dos		8
9	200 mètres libre	Temps d'entrée obligatoire	10
11	100 mètres papillon		12
13	50 mètres brasse		14
15	400 mètres QNI	Temps d'entrée obligatoire	16

Samedi, 26 mai 2018		Échauffement :	16h à 16h50
		Début :	17h
Femmes	Épreuve	Standard minimum	Hommes
17	100 mètres brasse		18
19	200 mètres QNI	Temps d'entrée obligatoire	20
21	50 mètres dos		22
23	400 mètres libre	Temps d'entrée obligatoire	24

Dimanche, 27 mai 2018		Échauffement :	7h30 à 8h20
		Début :	8h30
Femmes	Épreuve	Standard minimum	Hommes
25	200 mètres dos	Temps d'entrée obligatoire	26
27	50 mètres papillon		28
29	200 mètres brasse	Temps d'entrée obligatoire	30
31	50 mètres libre		32

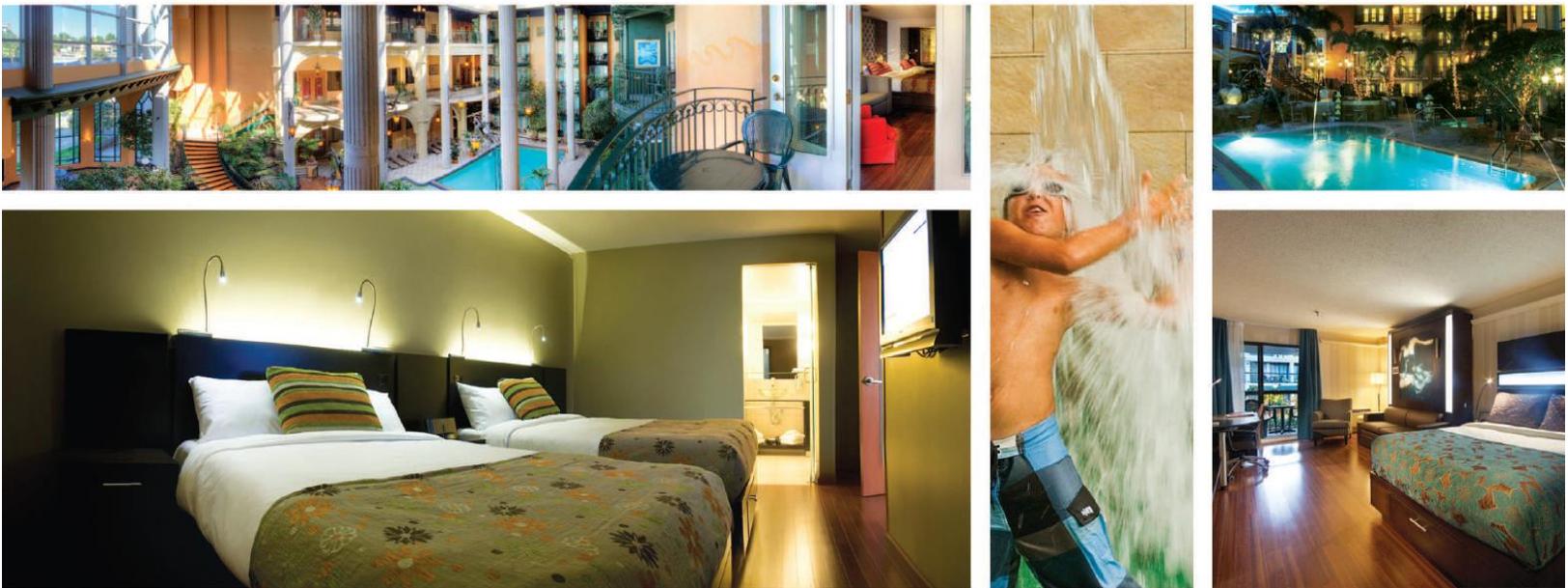


# JARO

HÔTELS & SERVICES

**SEPT HÔTELS,**  
sept façons de vivre Québec!

**Défi UL en 50 mètres 2018**



 <p><b>Auberge Québec</b></p> <p>à partir de <b>97\$</b> par nuit   +t.</p>	 <p>HÔTEL <b>Lindbergh</b></p> <p>à partir de <b>109\$</b> par nuit   +t.</p>	<p>HÔTEL <b>Québec Inn</b></p> <p>AÉROPORT DE QUÉBEC</p> <p>à partir de <b>119\$</b> par nuit   +t.</p>	<p>L'HÔTEL QUÉBEC</p> <p>à partir de <b>125\$</b> par nuit   +t.</p>	<p>HÔTEL QUÉBEC <b>PLAZA</b></p> <p>à partir de <b>119\$</b> par nuit   +t.</p>	 <p>HÔTEL <b>MUST</b></p> <p>AÉROPORT DE QUÉBEC</p> <p>à partir de <b>122\$</b> par nuit   +t. 1-2 pers. + 7\$ par pers.</p>	<p><b>PR</b> <b>Palace Royal</b></p> <p>CENTRE-VILLE</p> <p>à partir de <b>155\$</b> par nuit   +t.</p>
--	--	---	--	---	---	---

Salles de lavage (\$) | Stationnements intérieurs et extérieurs gratuits\*  
Vestiaires pour équipements sportifs | Menus sportifs  
Restaurants, bars et discothèque | Piscines & spas

 = Petit-déjeuner continental inclus

Les services offerts peuvent varier d'un hôtel à l'autre. Les prix indiqués peuvent varier les samedis.  
\*À l'exception de l'hôtel Palace Royal.

Pour réservation de groupe avec les tarifs suggérés, mentionnez :

**Défi UL en 50 mètres**  
**25 au 27 mai 2018**

**1 800 567-5276**  
hotelsjaro.com



2300, Chemin Sainte-Foy

Québec, QC G1V 1S5

1-855-559-2645

[Info@hoteluniversel.qc.ca](mailto:Info@hoteluniversel.qc.ca)

<https://www.hoteluniversel.qc.ca/fr>