



# Le Club de natation Memphrémagog

vous invite à participer à

COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES NAGEURS

MANCHE 4

Samedi le 3 février 2018

En bassin de 25m

Piscine Desjardins  
du Centre Sportif Régional Memphrémagog

Polyvalente La Ruche

1255 Boul. des Étudiants à Magog

Tél. : 819-843-1133

**DATE :** 3 février 2018

**LIEU :** Centre Sportif Régional Memphrémagog

**HORAIRE :** Période d'échauffement : 12h30 à 13h15  
Début de la compétition : 13h30

**Directeur de rencontre :** François Desmarais info@natationmemphremagog.com

**Responsable des officiels :** François Desmarais ffdesmarais@hotmail.com

**Responsable des inscriptions :** Amélie Roy info@natationmemphremagog.com

**INSTALLATIONS :** Bassin de compétition de 25 mètres à 8 couloirs  
Câbles anti-vagues  
Système de chronométrage manuel  
Vestiaires et douches  
Gradins pour 250 personnes

**SANCTION :** Compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec.

### 1) RÈGLEMENTS

Tous les règlements de la FNQ et de SNC sont en vigueur. Le règlement de sécurité de natation en bassin de Natation Canada sera appliqué : <https://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/>, ainsi que les procédures d'échauffement et de récupération de MNC sont en vigueur : [http://mymsc.ca/Rules\\_fr.jsp](http://mymsc.ca/Rules_fr.jsp)

Pour fins de compétition : L'attribution des couloirs pour toutes les épreuves individuelles sera établie selon les temps d'inscription soumis, sans égard à l'âge des nageurs. Nous demandons aux entraîneurs d'inscrire des temps à toutes les épreuves pour tous les nageurs.

#### **Les règlements du Centre sportif sont stricts :**

- 1) Le port du casque de bain est obligatoire.
- 2) Il est interdit de porter dans les vestiaires et sur la plage de la piscine toute chaussure autre que celle utilisée pour fins de compétition et ce, pour tous les participants de la rencontre.
- 3) Les bottes et chaussures extérieures doivent être laissées à l'entrée des vestiaires.
- 4) La nourriture n'est pas tolérée aux abords de la piscine.

### 2) ÉCHAUFFEMENT

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 premiers et de façon sécuritaire en ayant une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein. L'utilisation de plaquettes, palmes, planches ou pull boys est interdite. Les montres, bracelets (sauf médical) et bijoux sont interdits.

### 3) CATÉGORIES

Les catégories d'âges pour cette compétition sont déterminées en fonction de l'âge au 31 décembre 2018. L'âge minimum requis est 18 ans au 3 février 2018. Le groupe d'âge d'une équipe de relais est déterminé en cumulant les âges au 31 décembre 2018 en années entières des 4 membres de l'équipe. Les résultats seront compilés selon ces 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	95-99

#### ÉPREUVES DE RELAIS :

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

### 4) ADMISSIBILITÉ

Tous les nageurs doivent être affiliés à la Fédération de natation du Québec ou à une fédération membre de la FINA et doivent être âgés de 18 ans ou plus en date du 13 janvier 2018.

Le nageur de catégorie « maitres-nageurs non compétitifs » a le droit de participer à une (1) compétition en piscine régionale ou provinciale (excluant le Championnat provincial des maitres-nageurs) par saison selon les politiques et les règles établies par la FNQ.

Tous les nageurs affiliés à une autre fédération que la FNQ (nageurs de l'extérieur du Québec) doivent s'assurer d'être couverts par l'assurance accident de leur fédération ou par une assurance privée, auquel cas ils devront présenter un certificat attestant cette couverture au moment de l'inscription.

### 5) INSCRIPTIONS ET ÉPREUVES

L'attribution des couloirs pour toutes les épreuves individuelles sera établie selon les temps d'inscription soumis. Toutes les épreuves se nageront finales contre la montre et nagées SÉNIOR du temps le plus lent au temps le plus rapide.

Chaque nageur peut s'inscrire à un maximum de 5 épreuves individuelles excluant les relais et à un maximum de 2 épreuves de 200m.

Pour les relais, les membres d'une même équipe 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 nagera alors HORS CONCOURS. Un relais mixte compte 2 membres de sexe féminin et 2 membres de sexe masculin.

Les inscriptions devront obligatoirement être effectuées à l'aide du logiciel **SPLASH TEAM MANAGER** et déposé sur le site des compétitions de SNC <https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats>.

Les clubs désireux de s'inscrire peuvent se procurer le fichier d'inscription Splash sur ce même site. 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 leur affiliation FNQ à jour. Il est de la responsabilité des clubs de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.

**Le fichier Lenex d'inscriptions devra être reçu au plus tard le jeudi 25 janvier 2018 à minuit, la date de réception du fichier d'inscription tenant lieu de preuve. *Après cette date, les inscriptions seront acceptées ou refusées à la discrétion du directeur de rencontre.***

## **6) FRAIS D'INSCRIPTION**

Les frais d'inscription sont de **\$8.00 par épreuve** et **\$9.50 par équipe de relais** payable au plus tard avant le début des épreuves.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de : Club de natation Memphrémagog Inc.

En cas de forfait, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.

Il serait préférable d'avoir un seul chèque par club couvrant les frais de tous vos nageurs. Le chèque peut être envoyé par la poste et prévoir qu'il soit reçu au plus tard le 2 février 2018. Voici l'adresse d'envoi : 310-6 rue Calixa-Lavallée, Magog (Québec), J1X 4X3

## **7) FORFAITS**

Nous apprécierions recevoir vos forfaits au plus tard le 30 janvier 2018 afin que nous puissions procéder à l'impression des cartes de nageurs et des programmes dans un délai raisonnable. Les forfaits devront être déclarés au commis de course 30 minutes avant le début de la session.

## **8) POINTAGE**

Pour les épreuves individuelles, le pointage se répartit comme suit du premier rang au 6<sup>e</sup> rang de chaque épreuve : 7-5-4-3-2-1. Aucun point n'est attribué pour les relais.

## **9) OFFICIELS**

Les officiels référés par les clubs inscrits seront les bienvenus. Vous pouvez faire connaître vos officiels participants en communiquant avec François Desmarais à [ffdesmarais@hotmail.com](mailto:ffdesmarais@hotmail.com)

## **10) RÉSULTATS**

Les résultats seront sur le bord de la piscine et sur le mur du corridor principal à l'entrée des vestiaires. Les résultats seront disponibles sur le site de SNC après la rencontre :

<https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/resultats-des-rencontres/>

## **RÉUNION DES ENTRAÎNEURS**

Il y aura réunion des entraîneurs avec le directeur de rencontre et le Juge Arbitre avant le début de la session à 13h00 dans le corridor central entre les 2 vestiaires.

## **TROUSSE D'ACCUEIL**

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

## **INDICATIONS POUR VOUS RENDRE À LA PISCINE**

Autoroute 10 sortie 118, suivre la route 141 sud qui devient la rue Merry en entrant dans la ville de Magog. Tourner à gauche sur la rue Percy (la rue Percy est la suivante de la rue Alphonse-Desjardins). À l'intersection de la rue Jean-Paul II, la rue Percy bifurque vers la gauche et devient le Boulevard des étudiants. La polyvalente La Ruche se situe à votre gauche. Un grand stationnement est disponible (sans frais).

## LISTE DES ÉPREUVES

FEMME	Épreuves	HOMME
1	50 Libre	2
3	100 Dos	4
5	50 Papillon	6
7	200 Brasse**	8
9	100 Libre	10
11	Relais 4 x 50m Libre	12
13	100 QNI	14
15	200 Dos**	16
17	50 Brasse	18
19	100 Papillon	20
21	50 Dos	22
23	100 Brasse	24
25	200 libre**	26

Toutes les épreuves sont  **finales**  contre la montre.

Toutes les épreuves seront nagées du plus lent au plus vite.

Un maximum de 5 épreuves par nageur.

\*\*Chaque nageur peut s'inscrire à deux (2) 200m seulement.

**Nous comptons sur votre collaboration pour garder la plage de la piscine propre.**

**Merci à l'avance.**

**BONNE COMPÉTITION !**



## Appendice F - Les procédures de réchauffement et de dénagement de MNC

CMSW 1.6 Les procédures de réchauffement et de dénagement sont en vigueur lors de toutes les compétitions des Maîtres-nageurs au Canada.

CMSW 1.6.1 Le réchauffement et le dénagement doivent être supervisés. Il doit y avoir un minimum de deux officiels qualifiés, servant de contrôleur de sécurité pour chaque bassin. Ces derniers ont l'autorité de contrôler la période de réchauffement, de prévenir ou de retirer tout nageur contrevenant, et de rapporter l'action du contrevenant à l'arbitre pour de possibles actions disciplinaires.

CMSW 1.6.2 Il doit y avoir un minimum de 45 minutes avant le début de la compétition pour une période de réchauffement général. Dans le cas où aucune installation ou aucun couloir n'est prévu pour le réchauffement pendant la compétition, il doit y avoir une période de 15 minutes de réchauffement à toutes les deux heures au minimum. Il doit y avoir une période de 15 minutes de récupération à la fin de la compétition.

CMSW 1.6.3 Aucun saut ou plongeon n'est permis pendant le réchauffement, ni du rebord ni des plots de départs. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, les pieds en premiers, ayant toujours une main sur le rebord de la piscine ou sur la gouttière. Il doit y avoir des avis/barrières sur les plots de départs.

CMSW 1.6.4 Lors du réchauffement général, les compétiteurs doivent nager, en circuit (cercle), dans tous les couloirs. Les nageurs doivent circuler dans la direction opposée du couloir qui leur est adjacent. Allant d'une extrémité de la piscine à l'autre, les couloirs doivent être désignés comme « lent », « moyen » et « rapide ». Un pictogramme doit être présent au bout de chaque couloir démontrant ceci ainsi que la direction des circuits.

CMSW 1.6.5 Vingt minutes avant la fin du réchauffement, un couloir à l'extrémité du bassin – et dans le cas des piscines à six couloirs ou plus, le couloir adjacent du côté « rapide » de la piscine, comme mentionné au CMSW 1.6.4 – doit être désigné comme couloir de « sprint » à sens unique. Le départ se fera du côté normal des départs et une fois terminé, le nageur doit quitter le couloir.

CMSW 1.6.6 Le port de montres, d'appareils de rythme ou musicaux, de bijoux tranchants ou dangereux, de bracelets à l'exception des bracelets d'alerte médicale, l'usage de plaquettes, de flotteurs de type pull-buoys, de planches et de palmes est interdit.

CMSW 1.6.7 Les procédures pour la période de réchauffement doivent être affichées à divers endroits de la piscine.