



# INVITATION DOLLARD-DES-ORMEAUX

23.24-MAY-2009

Provinciale 1 & 2 - 50m - Provincial 1 & 2

SANCTION : N° 6666 émise par la FNQ

SANCTION : N° 6666 issued by the FNQ

## À NOTER :

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : Le jeudi 14 mai 2009**

**Le nombre de participants est limité à 250 nageurs.**

**Il n'y aura qu'une session par jour tenue le matin.**

**Aucune présence ne sera tolérée aux abords de la piscine outre les personnes autorisées.**

**Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC:**  
<https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

## TO NOTE :

**ENTRY DEADLINE : Thursday, May 14, 2009**

**Number of participants limited to 250 swimmers.**

**Only one session per day, to be held in the morning.**

**The presence of unauthorized persons will not be tolerated on deck.**

**Download the .lxf events file from the SNC website:**  
<https://www.swimmeet.ca/meetlist.aspx>

## COMITÉ DE DIRECTION

### Directeur de rencontre

Tony Trubiano 514-951-3877  
[tony.trubiano@alcoa.com](mailto:tony.trubiano@alcoa.com)

### Responsable des inscriptions

Isabelle Bouazza 514-828-9252  
[ibouazza@hotmail.com](mailto:ibouazza@hotmail.com)

### Coordonnatrice des officiels

Catherine Rousseau 514-696-5127  
[lafamilledemers@b2b2c.ca](mailto:lafamilledemers@b2b2c.ca)

## ORGANIZING COMMITTEE

### Meet Manager

Tony Trubiano 514-951-3877  
[tony.trubiano@alcoa.com](mailto:tony.trubiano@alcoa.com)

### Entries Co-ordinator

Isabelle Bouazza 514-828-9252  
[ibouazza@hotmail.com](mailto:ibouazza@hotmail.com)

### Officials Co-ordinator

Catherine Rousseau 514-696-5127  
[lafamilledemers@b2b2c.ca](mailto:lafamilledemers@b2b2c.ca)

## LIEU

Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux  
12001, boul. de Salaberry  
Dollard-des-Ormeaux, Qc, H9B 2A7  
514-684-0070 Club: x258 ou x299  
Télécopieur: 514-684-0617

## VENUE

Dollard-des-Ormeaux Aquatic Center  
12001 de Salaberry Boul.  
Dollard-des-Ormeaux, Qc, H9B 2A7  
514-684-0070 Club: x258 or x299  
Fax: 514-684-0617

## INSTALLATIONS

Piscine de compétition : 1 x 50m, 6 couloirs  
Cables anti-vagues Keifer-McNeil  
Chronométrage électronique, tableau d'affichage  
Piscine échauffement/dénagement : 20m, 5 couloirs  
Gradins pour 300 personnes

## FACILITY

Competition pool : 1 x 50m, 6 lanes  
Keifer-McNeil anti-turbulence lane ropes  
Colorado electronic timing, 6-lane score board  
Warm-up/Warm-down pool : 20m, 5 lanes  
Seating capacity : 300

## Règlements du Centre Aquatique DDO

Les chaussures d'extérieurs et les contenants de verre sont prohibés sur la plage de la piscine, etc... - *Annexe A*

## DDO Aquatic Center by-laws

Outdoor footwear and glass containers are strictly prohibited on the pool deck, etc... - *Appendix A*

## RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

**Les règlements de SNC** régiront la compétition.

**Tous les nageurs** doivent être affiliés « Provincial » avec la Fédération de natation du Québec ou être membres valides de leurs associations de natation respectives pour les nageurs provenant de l'extérieur de la province.

**Les procédures de SNC** applicables aux périodes de réchauffement seront en vigueur à cette rencontre - *Annexe F*

## MEET RULES

**Swimming/Natation Canada rules** will govern the meet.

**All swimmers** must be affiliated « Provincial » with the Quebec Swimming Federation or be members in good standing of their respective swimming associations for swimmers from out of the province.

**SNC warm up procedures** will be in effect at this meet - *Appendix F*

## TYPE DE COMPÉTITION

Finale directe  
Parcours long

## CATÉGORIES D'ÂGE

Déterminée selon l'année de naissance du nageur.

Né(e) 1997-1996	11-12 ans
Né(e) 1995-1994	13-14 ans
Né(e) 1993-1992	15-16 ans
Né(e) 1991 & avant	17 ans & plus

## PÉRIODE DE QUALIFICATION

Tous les temps en bassin long et court réalisés **depuis le 1 septembre 2007** sont éligibles.

## NORMES D'INSCRIPTION

Les normes Provinciale 1 & 2 en bassin long et court 2008-2009 établis par la FNQ constitueront les normes d'inscription à cette rencontre. - *Voir pièce jointe*

**Soumettre les inscriptions** en temps de parcours long. (Facteur de conversion : 3%)

## ADMISSIBILITÉ & NOMBRE MAXIMUM D'ÉPREUVES

Les nageurs nés entre 1994 et 1997 (11-14ans) **devront avoir réalisé le temps de qualification minimum (P1)** pour une épreuve QNI et une épreuve de libre pour nager le maximum de **6 épreuves**.

Les nageurs nés 1993 & avant (15ans & +) pourront participer s'ils ont **réalisé le temps de qualification minimum (P1)\*** d'au moins **une épreuve individuelle**.

Nombre de nages en prime alloués par **TQ**:

1, 2 ou 3 TQs	3 nages en prime (Temps réel ou NT)
4 TQs	2 nages en prime (Temps réel ou NT)
5 TQs	1 nage en prime (Temps réel ou NT)

Toutes les catégories d'âge: **Maximum 3 épreuves/jour**

## ÉPREUVES 800m/1500m LIBRES

Pour les épreuves de 800m et 1500m libre :

- Les nageurs seront classés « senior ».
- Les séries seront disputées de la plus rapide à la plus lente en alternant le 800m et le 1500m.
- La première série du 800m et du 1500m sera nagé un nageur par couloir.
- Les autres séries pourront se nager un ou deux par couloir à la discrétion du comité organisateur et dépendant du nombre de participants.

**Preuve de présence requise avant le début de la session de samedi pour le 800m/1500m libre.**

**Les nageurs nés en 1997-96 doivent être qualifiés «P2» pour nager le 800m/1500m Libre et le 200m Papillon.**

## TEMPS OFFICIELS

S.v.p., aviser le commis de course **avant** le début de chaque session de samedi et de dimanche.

## AUCUNE ÉPREUVES DE RELAIS

## TYPE OF COMPETITION

Time final  
Long course

## AGE GROUPS

Determined by the swimmer's year of birth.

Born 1997-1996	11-12 yrs
Born 1995-1994	13-14 yrs
Born 1993-1992	15-16 yrs
Born 1991 & before	17 yrs & older

## QUALIFICATION PERIOD

All short course and long course times done **since September 1, 2007** are eligible for entry.

## ENTRY STANDARDS

The Qc Swimming Federation's 2008-2009 Provincial 1 & 2 short and long course standards will be the entry standards for this meet. - *See attachment*

**Submit all entry times** as long course times. (Conversion factor : 3%)

## ELIGIBILITY & MAXIMUM EVENTS ALLOWED

Swimmers born between 1994 & 1997 (11-14yrs) **must have the minimum qualifying time (P1)** in one IM event and one freestyle event to swim a maximum of **6 events**.

Swimmers born 1993 & before (15yrs & +) may participate if they've **attained the minimum (P1)\* qualifying time** of at least **one individual event**.

Number of bonus swims allotted per **QT**:

1, 2 or 3 QTs	3 bonus swims (Real time or NT)
4 QTs	2 bonus swims (Real time or NT)
5 QTs	1 bonus swim (Real time or NT)

All age groups: **Maximum 3 events/day**

## 800m/1500m FREESTYLE EVENTS

For the 800m and 1500m free events :

- Swimmers will be senior seeded.
- Heats will swim fastest to slowest alternating the 800m and the 1500m.
- The first heat of the 800m and the 1500m will swim one swimmer per lane.
- Subsequent series may swim one or two per lane at the discretion of the organizing committee and depending on the number of participants.

**For the 800m/1500m freestyle, a positive check-in will be required before the start of the Saturday session.**

**Swimmers born 1997-96 must be «P2» qualified to swim the 800m/1500m Free and the 200m Fly.**

## OFFICIAL TIMES

Please advise the clerk of course **before** the start of each session on Saturday and Sunday.

## NO RELAY EVENTS

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

**Limité à 250 nageurs** basé sur « 1<sup>er</sup> venu .... »  
Les inscriptions déposées après 23h59 le 14 mai 2009 seront refusées sans exception.

## SOUSSION DES INSCRIPTIONS

Téléversez votre fichier d'inscription .lxf sur le site web de Natation Canada :

<https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

au plus tard, **le jeudi 14 mai.**

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel.

## FRAIS / NON-REMBOURSABLE

5,50\$ par épreuve individuelle  
3,00\$ frais de participation par nageur

Libellez votre chèque ou mandat-poste à l'ordre du  
**Club de Natation DDO**

Vous pouvez remettre votre paiement au directeur de la rencontre le premier jour de la compétition ou l'envoyer par la poste à l'adresse ci-dessous.

## Club de Natation DDO

a/s Tony Trubiano  
12001, boul. de Salaberry  
D.D.O., QC, H9B 2A7

## INSCRIPTIONS TARDIVES

Les inscriptions déposées après 23h59 le 14 mai 2009 seront refusées sans exception.

**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE.**

## DÉCLARER FORFAIT

Veuillez nous aviser de vos retraits avant 18h00 le 19 mai.  
Suivant cette date, tout autre retrait devra être remis par écrit au commis de course pendant l'échauffement et au plus tard 30 minutes avant le premier départ de la journée.

## ÉCHAUFFEMENT

Les procédures d'échauffement de Natation Canada seront en vigueur à cette rencontre.

Voir *Procédures d'échauffement 2005 – Annexe F*

Samedi et dimanche

Échauffement : 7h30  
Début : 8h30

## **\*\*LE RÈGLEMENT CSW 2.13.1.5 SERA EN VIGUEUR\*\***

**L'entrée dans l'eau se fera les pieds les premiers de manière prudente. Aucun saut ni plongeon ne sera toléré. Un athlète qui ne se conforme pas à cette procédure sera retiré de sa première épreuve de la journée.**

## RÉUNION TECHNIQUE

Le samedi 23 mai à 8h00 dans la salle des officiels.

## NUMBER OF PARTICIPANTS

**Limited to 250 swimmers** based on « 1<sup>st</sup> come .... »  
All entries uploaded after 11:59 pm on May 14<sup>th</sup>, 2009 will be refused without exception.

## SUBMITTING ENTRIES

Upload your .lxf entries file on the Swimming Canada Meet List website :

<https://www.swimmeet.ca/meetlist.aspx>

by **Thursday, May 14** at the latest.

An entry confirmation e-mail will be sent.

## FEES / NON-REFUNDABLE

\$5.50 per individual event  
\$3.00 participation fee per swimmer

Payment is by cheque or money order payable to  
**DDO Swim Club**

Your payment can either be remitted to the Meet Manager on the first day of the meet or mailed to the address below.

## DDO Swim Club

c/o Tony Trubiano  
12001 de Salaberry Blvd.  
D.D.O., QC, H9B 2A7

## LATE ENTRIES

All entries uploaded after 11:59 pm on May 14<sup>th</sup>, 2009 will be refused without exception.

**NO DECK ENTRIES WILL BE ACCEPTED.**

## SCRATCHES

Please advise us of any scratches by 6:00 pm on May 19<sup>th</sup>.  
After this date, scratches must be submitted in writing to the Clerk of Course during the warm-up period or at least 30 minutes before the 1<sup>st</sup> start of the day.

## WARM-UP

Swimming Canada warm-up procedures will be in effect at this meet.

See *Warm-Up Procedures 2005 – Appendix F*

Saturday and Sunday

Warm-up 7:30am  
Start 8:30am

## **\*\*RULE CSW 2.13.1.5 WILL BE IN EFFECT\*\***

**Swimmers shall enter the water feet first in a cautious manner. Jumping nor diving will be tolerated. Non compliance with this procedure will result in the removal of the swimmer from his/her first event of the day.**

## TECHNICAL MEETING

Saturday, May 23<sup>rd</sup> at 8:00 am in the officials' room.

## LES OFFICIELS

Tous les clubs participants doivent obligatoirement fournir

- un officiel par cinq nageurs
- **un officiel par 2 nageurs au 800m/1500m libre**

Veuillez soumettre votre liste de volontaires à :

Catherine Rousseau, Coordonnatrice des officiels

514-696-5127 [lafamilledemers@b2b2c.ca](mailto:lafamilledemers@b2b2c.ca)

## RESULTATS

Les résultats seront affichés sur le site web du Club DDO, [www.ddoswim.com](http://www.ddoswim.com), après la session(s) du samedi et celle(s) du dimanche.

Les résultats finaux seront envoyés par courriel à tous les clubs participants. Les clubs participants peuvent aussi voir et/ou télécharger les résultats du site web SNC : <https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

## RENSEIGNEMENTS SUR L'EMPLACEMENT

**Le stationnement** est gratuit et accessible à partir du boulevard de Salaberry ou Lake Road.

**Des casiers** sont mis à votre disposition dans tous les vestiaires. Veuillez apporter votre propre cadenas. Le Centre Aquatique DDO ne peut être tenu responsable des objets perdus ou volés.

**La cantine**, dans le hall du Centre Civique DDO, sert de la nourriture chaude et froide.

## HÔTELS, MOTELS & RESTAURANTS

D'excellents hôtels, motels et restaurants se trouvent à proximité de la piscine.

- **Hampton Inn & Suites Montreal-Dorval**  
1900, Route Trans-Canadienne, Dorval, QC  
[www.hamptoninnmontreal.com](http://www.hamptoninnmontreal.com)  
Contact pour Groupes Sportifs :  
Patra Trichas at 514-633-8243 x517  
[patra.trichas@hilton.com](mailto:patra.trichas@hilton.com)
- **Quality Suites Ouest-de-l'Île**  
6300, Route Trans-Canadienne, Pointe-Claire, QC  
514-426-5060
- **Comfort Inn West Island**  
700, boul. St-Jean, Pointe-Claire, QC  
514-697-6210

### Boul. Des Sources

Vous trouverez une grande variété de restaurants sur les cotés est et ouest du boulevard des Sources entre la Rte 40 et le boul. de Salaberry.

**Il y a aussi plusieurs restaurants au Marché de l'ouest**, en diagonale avec le Centre Civique DDO.

Pour plus de renseignements, veuillez vous adresser à Marc Beaudry, chef-entraîneur, au 514-684-0070 x258.

## OFFICIALS

All participating clubs are required to provide

- one official per five swimmers
- **one official per 2 swimmers for 800/1500 free**

Kindly submit your list of volunteers to:

Catherine Rousseau, Officials Co-ordinator

514-696-5127 [lafamilledemers@b2b2c.ca](mailto:lafamilledemers@b2b2c.ca)

## RESULTS

Results will be posted on the DDO Swim Club website, [www.ddoswim.com](http://www.ddoswim.com), after Saturday's and Sunday's session(s).

Final results will be e-mailed to each participating club. Participating clubs can also view and/or download the results from the SNC *Meet List* website :

<https://www.swimmeet.ca/meetlist.aspx>

## ON-SITE INFORMATION

**Parking** is free and can be accessed from De Salaberry Boulevard or Lake Road.

**Lockers** are provided in the changing-rooms for clothing and other personal effects. Bring your own lock to ensure the safety of your belongings. The DDO Aquatic Center cannot be held responsible for lost or stolen articles.

**The snack bar**, in the lobby of the DDO Civic Center, serves hot and cold food.

## HOTEL, MOTELS & RESTAURANTS

Excellent hotels, motels and restaurants are in close proximity to the pool.

- **Hampton Inn & Suites Montreal-Dorval**  
1900 Trans-Canada Highway, Dorval, QC  
[www.hamptoninnmontreal.com](http://www.hamptoninnmontreal.com)  
Contact for Sports Groups :  
Patra Trichas at 514-633-8243 x517  
[patra.trichas@hilton.com](mailto:patra.trichas@hilton.com)
- **Quality Suites Ouest-de-l'Île**  
6300 Trans-Canada Highway, Pointe-Claire, QC  
514-426-5060
- **Comfort Inn West Island**  
700 St-Jean Blvd., Pointe-Claire, QC  
514-697-6210

### Des Sources Blvd.

You will find a great variety of restaurants on the east and west sides of Des Sources Boulevard between Rte 40 and De Salaberry Blvd.

**There are several restaurants in Marché de l'Ouest mall**, located cater-corner to the DDO Civic Center.

For further information, please contact Marc Beaudry, Head Coach, at 514-684-0070 x258.

**INVITATION DOLLARD-DES-ORMEAUX INVITATIONAL  
23.24-MAI-2009**

**ORDRE DES ÉPREUVES / EVENTS SCHEDULE**

<b>Samedi / Saturday</b>			<b>Échauffement Début</b>	<b>7h30 8h30</b>
1	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & avant	200m QNI/IM 200m QNI/IM 200m QNI/IM 200m QNI/IM	2	
3 5	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & before	50m PAP/FLY 100m PAP/FLY 100m PAP/FLY 100m PAP/FLY	4 6	
7 9	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & avant	50m BRASSE/BREAST 100m BRASSE/BREAST 100m BRASSE/BREAST 100m BRASSE/BREAST	8 10	
11	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & before	200m DOS/BACK 200m DOS/BACK 200m DOS/BACK 200m DOS/BACK	12	
13	<b>** 1997-96</b> 1995-94 1993-92 1991 & avant	<b>800m LIB/FREE 1500m **</b> 800m LIB/FREE 1500m 800m LIB/FREE 1500m 800m LIB/FREE 1500m	14	

---

<b>Dimanche / Sunday</b>			<b>Warm-up Start</b>	<b>7:30am 8:30am</b>
15	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & avant	200m LIBRE/FREE 200m LIBRE/FREE 200m LIBRE/FREE 200m LIBRE/FREE	16	
17	<b>** 1997-96</b> 1995-94 1993-92 1991 & before	<b>200m PAP/FLY **</b> 200m PAP/FLY 200m PAP/FLY 200m PAP/FLY	18	
19 21	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & avant	50m LIBRE/FREE 100m LIBRE/FREE 100m LIBRE/FREE 100m LIBRE/FREE	20 22	
23 25	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & before	50m DOS/BACK 100m DOS/BACK 100m DOS/BACK 100m DOS/BACK	24 26	
27	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & avant	200m BRASSE/BREAST 200m BRASSE/BREAST 200m BRASSE/BREAST 200m BRASSE/BREAST	28	
29	1997-96 1995-94 1993-92 1991 & before	400m QNI/IM 400m QNI/IM 400m QNI/IM 400m QNI/IM	30	

**\*\* Nageurs « P2 » seulement / « P2 » swimmers only**

## **ANNEXE A**

### **RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DU CENTRE AQUATIQUE DDO**

#### **5.2 Lors de la compétition**

- Les chaussures d'extérieur sont prohibées sur la plage de la piscine; exception faite pour permettre l'accès aux gradins à partir de l'entrée sud-est de la piscine.
  - Les contenants de verre sont prohibés sur la plage de la piscine.
  - Les culbutes ou plongeurs arrières ne sont pas permis du bord de la piscine.
  - Il est défendu de nager en-dessous du muret central.
  - Les nageurs ont l'usage de la rampe d'accès que pour entrer et sortir de la piscine de 20m.
  - Les nageurs de moins de 16 ans n'ont pas accès au sauna.
  - Il est défendu de courir partout à l'intérieur du Centre Aquatique.
- 

## **APPENDIX A**

### **DDO AQUATIC CENTER SAFETY REGULATIONS**

#### **5.2 During the competition**

- Outdoor footwear is strictly prohibited on the pool deck; exception made to allow access to the bleachers from the southeast entrance of the pool.
- Glass containers are strictly prohibited on the pool deck.
- Somersaults and back dives from the edge of the pool are prohibited.
- Swimming under the bulkhead is prohibited.
- The access ramp in the 20m pool is off limits to swimmers except to enter or exit said pool.
- Swimmers under 16yrs of age do not have access to the sauna.
- Running is prohibited everywhere inside the Aquatic Center.

## APPENDIX F - Swimming Canada Risk Management/Warm-up procedures 2005

During the designated warm-up period, the meet management committee shall be responsible for ensuring that all Risk Management/Warm-up procedures are followed. It is incumbent on all participants, i.e. meet management, coaches, swimmers, and officials to comply with these procedures. Non-compliance with these procedures will result in a warning or removal of the swimmer from the warm-up pool, and possible further reporting to meet management and the Referee for action under rule SW 2.1.1.

Meet management shall designate Safety Marshals to actively monitor the warm-up period in the competition pool and ensure compliance with these procedures. Safety Marshals should be notified of any disabled swimmers who are participating in warm-ups. Additional "practice" pools, if any, are to be supervised by lifeguards and coaches.

"Safety Marshals shall be responsible to the Referee for all aspects of safety related to conduct during the warm-up period and shall ensure that all appropriate warm-up procedures are followed." (CSW 2.13.1.5)

### General Warm-up Rules:

- Swimmers shall enter the water FEET FIRST in a cautious manner.
- No Running on the pool deck or Diving from the side of the pool.
- Meet Management shall provide signage to indicate designated lane use during warm-up.
- Notices/barriers shall be placed on starting blocks to prevent diving during the general warm-up.
- Diving Starts are only permitted in designated Sprint Lanes during the warm-up period.
- Lanes shall be open primarily for 'Circle Swimming' during the General warm-up period.
- Coaches and swimmers shall allow Backstrokers & SWAD the 'right of way' for safety purposes.
- Meet Management may designate a Sprint Lane(s) and/or a Pace Lane(s) throughout the general warm-up period.

### Specific/Sprint Warm-up period:

- Sprint and Pace lanes must be opened for at least the last 30 minutes of warm-ups or as designated by meet management.
- Outside Lanes should be designated as Sprint Lanes.
- Only 'one-way' swimming shall be permitted in Sprint Lanes.
- Sprint Lanes, Pace Lanes, and Circle Swimming lanes shall be clearly marked with signage.

The following statement shall appear in the meet information and in posted notices:

"SNC WARM UP PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET".

#### Equipment:

- FLUTTER BOARDS and PULLBUOYS are allowed.
- HAND PADDLES and FLIPPERS (ZOOMERS) are NOT ALLOWED.

Revision 5 01/10/2005

Au cours de la période réservée au réchauffement, le comité organisateur de la rencontre est responsable de s'assurer que toutes procédures relatives à la gestion des risques ainsi qu'au réchauffement sont respectées. Il est du devoir de chaque participant, c'est-à-dire l'organisation de la rencontre, les entraîneurs, nageurs et officiels, de se plier à ces procédures de sécurité. L'inobservation de ces instructions pourrait avoir comme résultat un avertissement donné à un nageur ou son retrait de la piscine de réchauffement. De plus, il y a une possibilité de rapporter au comité de direction de la rencontre ainsi qu'au juge-arbitre les actions du contrevenant en vue d'une action selon le règlement SW 2.1.1.

Le comité de direction de la rencontre est responsable de désigner un contrôleur de sécurité. Celui-ci est chargé de surveiller activement la période de réchauffement se déroulant dans la piscine de compétition ainsi que d'assurer le respect des règlements en vigueur pour cette période. Le contrôleur de sécurité devrait être averti de tout nageur ayant un handicap présent lors d'une période de réchauffement. Toute «de réchauffement» additionnelle devra être supervisée par des sauveteurs qualifiés et des entraîneurs.

«contrôleurs de sécurité sont responsables auprès du juge-arbitre de tout aspect relatif à la sécurité se déroulant lors de la période de réchauffement. Il est de leur devoir de s'assurer que les procédures appropriées seront appliquées et suivies.» (CSW 2.13.1.5)

### Règles générales pour les périodes de réchauffement :

- Les nageurs devront faire leur entrée à l'eau PIEDS PREMIERS, prudemment.
- Il est interdit de courir autour de la piscine ainsi que de plonger du bord de la piscine.
- Le comité directeur de la rencontre devra fournir une signalisation adéquate indiquant clairement les couloirs ouverts pendant la période de réchauffement.
- Des avis/barrières devront être placés sur les blocs de départ afin de prévenir les plongeurs lors de la période de réchauffement général.
- Les plongeurs de départ ne sont permis que dans les couloirs réservés au sprint lors de la période de réchauffement.
- Les couloirs seront ouverts principalement pour la nage en « circuit circulaire » lors de la période de réchauffement générale.
- Entraîneurs et nageurs devront donner priorité de passage aux nageurs de dos ainsi qu'aux nageurs ayant un handicap pour des raisons de sécurité.
- Le comité directeur de rencontre peut désigner un(des) couloir(s) de sprint et/ou de vitesse à travers la période de réchauffement.

### Période de réchauffement spécifique/pour sprint :

- Les couloirs de vitesse/sprint doivent être ouverts pour les 30 dernières minutes de la période de réchauffement ou tel que mentionné par le comité directeur de la rencontre.
- Les couloirs extérieurs devraient être désignés comme couloirs de sprint.
- Seule la nage à « unique » sera tolérée dans les couloirs de sprint.
- Les couloirs de « circulaire », sprint et de vitesse devront être indiqués par une signalisation adéquate.

L'information suivante devra apparaître dans la trousse d'information de la rencontre et sur des avis affichés :

«PROCÉDURES DE SNC APPLICABLES AUX PÉRIODES DE RÉCHAUFFEMENT SONT MISES EN APPLICATION AU COURS DE CETTE RENCONTRE.»

#### Équipement :

- PLANCHES et PULLBUOYS sont permis.
- PAGAIES À MAIN ainsi que PALMES ne sont PAS PERMISES.

Revision 5 01/10/2005

## ANNEXE F - Natation Canada Gestion du risque/Procédures à suivre lors du réchauffement 2005



# SAISON 2008-2009 SEASON

## TEMPS DE QUALIFICATION / DESIGNATED QUALIFYING TIMES

### PROVINCIAL 1 & 2 / INVITATIONS / PROVINCIALES 1 ET 2

Niveau	Provincial 1				Provincial 2			
	Filles		Garçons		Filles		Garçons	
Bassin	25 m	50 m	25 m	50 m	25 m	50 m	25 m	50 m
<b>Nés en 1997-1996</b>								
200 m libre	3:08.00	3:15.60	3:08.00	3:15.60	2:36.00	2:39.00	2:37.00	2:40.00
400 m libre	6:30.00	6:41.70	6:30.00	6:41.70	5:25.00	5:31.00	5:37.00	5:44.00
100 m QNI	1:35.00	////	1:35.00	////	////	////	////	////
200 m QNI	3:20.00	3:26.00	3:20.00	3:26.00	2:50.00	2:53.00	2:57.00	3:00.00
400 m QNI	7:20.00	7:33.20	7:20.00	7:33.20	6:12.00	6:19.00	6:23.00	6:30.00
<b>Nés en 1995-1994</b>								
200 m libre	2:48.00	2:53.00	2:47.00	2:52.00	2:22.00	2:25.00	2:14.00	2:17.00
400 m libre	5:52.00	6:02.60	5:50.00	6:02.60	5:01.00	5:07.00	4:51.00	4:57.00
100 m QNI	1:27.00	////	1:26.50	////	////	////	////	////
200 m QNI	3:04.00	3:09.50	3:03.00	3:08.50	2:40.00	2:43.00	2:32.00	2:35.00
400 m QNI	6:38.00	6:50.00	6:36.00	6:47.90	5:47.00	5:54.00	5:31.00	5:38.00
<b>Nés en 1993-1992</b>								
50 m libre	32.80	33.80	31.80	32.80	28.85	29.43	25.97	26.49
100 m libre	1:12.50	1:14.70	1:09.30	1:11.40	1:02.30	1:03.55	56.39	57.52
200 m libre	2:39.10	2:43.80	2:32.00	2:36.60	2:16.02	2:18.74	2:03.07	2:05.53
400 m libre	5:40.00	5:50.20	5:25.00	5:34.80	4:46.13	4:51.85	4:22.71	4:27.96
800 m libre	12:10.00	12:31.60	11:20.00	11:40.00	10:00.48	10:12.49	9:20.50	9:32.00
1500 m libre	23:35.00	24:20.00	21:30.00	22:08.70	19:30.00	19:45.00	17:55.13	18:16.63
50 m dos	39.50	40.70	37.10	38.20	32.86	33.52	29.66	30.25
100 m dos	1:26.10	1:28.70	1:22.00	1:24.50	1:11.72	1:13.15	1:04.63	1:05.92
200 m dos	3:02.00	3:07.50	2:50.00	2:55.10	2:34.47	2:37.56	2:20.56	2:23.37
50 m brasse	45.30	46.70	40.90	42.10	37.64	38.39	33.44	34.11
100 m brasse	1:39.60	1:42.60	1:30.00	1:32.70	1:21.37	1:23.00	1:13.66	1:15.13
200 m brasse	3:33.00	3:39.40	3:15.00	3:20.90	2:54.72	2:58.21	2:40.89	2:44.11
50 m papillon	41.30	42.60	36.30	37.40	31.86	32.50	29.04	29.62
100 m papillon	1:30.00	1:32.70	1:20.00	1:22.40	1:10.10	1:11.50	1:03.27	1:04.53
200 m papillon	3:17.00	3:22.90	2:55.00	3:00.30	2:38.40	2:41.57	2:23.13	2:25.99
100 m QNI	1:21.00	////	1:21.30	////	1:13.26	////	1:06.54	////
200 m QNI	2:53.00	2:58.20	2:55.00	3:00.30	2:33.89	2:37.00	2:19.98	2:22.78
400 m QNI	6:40.00	6:50.20	5:55.00	6:05.70	5:27.88	5:34.44	5:02.10	5:08.14
<b>Nés en 1991 et avant</b>								
50 m libre	32.80	33.80	31.80	32.80	28.06	28.62	25.08	25.58
100 m libre	1:12.50	1:14.70	1:09.30	1:11.40	1:00.76	1:01.97	54.44	55.53
200 m libre	2:39.10	2:43.80	2:32.00	2:36.60	2:11.68	2:14.31	1:59.21	2:01.59
400 m libre	5:40.00	5:50.20	5:25.00	5:34.80	4:39.62	4:45.21	4:16.36	4:21.49
800 m libre	12:10.00	12:31.60	11:20.00	11:40.00	9:42.38	9:54.03	9:20.50	9:32.00
1500m libre	23:35.00	24:20.00	21:30.00	22:08.70	19:30.00	19:45.00	17:37.90	18:08.16
50 m dos	39.50	40.70	37.10	38.20	32.03	32.67	28.90	29.48
100 m dos	1:26.10	1:28.70	1:22.00	1:24.50	1:09.23	1:10.61	1:02.52	1:03.77
200 m dos	3:02.00	3:07.50	2:50.00	2:55.10	2:28.86	2:31.84	2:15.93	2:18.65
50 m brasse	45.30	46.70	40.90	42.10	36.02	36.74	32.25	32.89
100 m brasse	1:39.60	1:42.60	1:30.00	1:32.70	1:18.55	1:20.12	1:10.57	1:11.98
200 m brasse	3:33.00	3:39.40	3:15.00	3:20.90	2:49.96	2:53.36	2:34.93	2:38.03
50 m papillon	41.30	42.60	36.30	37.40	30.09	30.69	27.82	28.38
100 m papillon	1:30.00	1:32.70	1:20.00	1:22.40	1:07.87	1:09.23	1:00.45	1:01.66
200 m papillon	3:17.00	3:22.90	2:55.00	3:00.30	2:32.62	2:35.67	2:16.28	2:19.00
100 m QNI	1:21.00	////	1:21.30	////	1:11.55	////	1:04.47	////
200 m QNI	2:53.00	2:58.20	2:55.00	3:00.30	2:29.23	2:32.21	2:15.07	2:17.77
400 m QNI	6:40.00	6:50.20	5:55.00	6:05.70	5:18.59	5:24.96	4:54.79	5:00.68

#### **PROVINCIAL 1**

Un nageur des catégories d'années 1997-1996 et 1995-1994 est reconnu niveau provincial 1 s'il a réalisé le temps de qualification dans une des épreuves de 200 libre ou 400 libre et une des épreuves de 100 QNI ou 200 QNI ou 400 QNI. Un nageur des catégories d'année 1993-1992 et 1991 et avant est reconnu niveau provincial 1 s'il a réalisé le temps de qualification dans une des épreuves. **Restriction :** Les nageurs de niveau provincial 1 des catégories d'année 1997-1996 ne peuvent pas nager le 800-1500 libre ni le 200 papillon.

#### **PROVINCIAL 2**

Un nageur des catégories d'années 1997-1996 et 1995-1994 est reconnu niveau provincial 2 s'il a réalisé le temps de qualification dans une des épreuves de 200 libre ou 400 libre et une des épreuves de 200 QNI ou 400 QNI.

Un nageur des catégories d'année 1993-1992 et 1991 et avant est reconnu niveau provincial 2 s'il a réalisé le temps de qualification dans une des épreuves.

**Note :** Il y a maintenant des temps de qualification 800 libre garçon et 1500 libre fille pour les nageurs nés 1993 et avant, nous vous suggérons de faire des essais de temps sanctionnés dans votre club afin que vos nageurs puissent bénéficier de ce temps de qualifications additionnels.