



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
5 DÉCEMBRE 2015
PISCINE SYLVIE-BERNIER

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

Élodie Hudon Tel : 418 657-2303

Courriel : elodhudon@hotmail.com

Horaire de la rencontre

Samedi 5 décembre 2015

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



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
5 DÉCEMBRE 2015
PISCINE SYLVIE-BERNIER

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, petit bassin de dénagement, vestiaires, casse-croûte 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 la FNQ ainsi que les procédures de réchauffement et de dénagement de MNC sont en vigueur.

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.

Règlement de départ :

Le règlement du départ : Tout nageur partant avant le départ sera disqualifié. (Depuis le 1er janvier 2009, aucun faux départ n'est permis)

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.



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
5 DÉCEMBRE 2015
PISCINE SYLVIE-BERNIER

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 finales par le temps du plus lent au plus rapide.

Catégories d'âges

La catégorie d'âges du nageur sera établie selon son âge au 31 décembre de *l'année en cours*.

Les groupes d'âges pour les **épreuves individuelles** sont :

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, et ainsi de suite par incrément de 5 ans.

Les groupes d'âges pour les **épreuves de relais** sont :

72-99, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, 280-319, et ainsi de suite, par incrément de 40 ans.

Le groupe d'âge d'une équipe de relais est déterminé en cumulant les âges au 31 décembre de *l'année en cours*, en années entières, des 4 membres de l'équipe.

Critères d'admissibilité

Tous les nageurs doivent être affiliés à la Fédération de Natation du Québec ou une fédération membre de la FINA et doivent être âgés de 18 ans ou plus en date *du premier jour de la compétition*.

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 et de présenter ce certificat lors de l'inscription.



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
5 DÉCEMBRE 2015
PISCINE SYLVIE-BERNIER

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 coupe du Québec

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

Il n'y a aucun point accordé pour les relais dans le pointage de la Coupe du Québec. Seuls les nageurs des clubs du Québec obtiendront des points pour la Coupe du Québec.

Forfaits

Nous apprécierons recevoir vos forfaits au plus tard, le **29 novembre 2015** afin que nous puissions procéder à l'impression des programmes. Veuillez les communiquer à Sylvie Bonneau à boneaus1@videotron.ca

Officiels

Les officiels référés par les clubs inscrits seront les bienvenus. Vous pouvez faire connaître vos officiels participants, en communiquant avec: **Élodie Hudon, responsable des officiels**

Tél. : 418 657-2303

Courriel : elodhudon@hotmail.com



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
5 DÉCEMBRE 2015
PISCINE SYLVIE-BERNIER

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/>.

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.

Dates limite d'inscription

La date limite pour les inscriptions est le :

[**Dimanche 29 novembre 2015 à 23h59**](#)



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
5 DÉCEMBRE 2015
PISCINE SYLVIE-BERNIER

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 remettons une trousse d'accueil qui comprendra le bulletin technique de la compétition ainsi que la procédure d'échauffement.



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS – MANCHE 2
5 DÉCEMBRE 2015
PISCINE SYLVIE-BERNIER

Échauffement : 8h00

Début : 9h10

<i>Femmes</i>	<i>Épreuves</i>	<i>Hommes</i>
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		



Natation Sainte-Foy
Haute-Saint-Charles

COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
5 DÉCEMBRE 2015
PISCINE SYLVIE-BERNIER

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.