

# *Coupe du Québec Manche IV*

## *Maitres/Master*

---

**50m**

Samedi – 9 Février 2019

### **BULLETIN TECHNIQUE**

#### **Piscine**

Piscine Lucien Flamand  
École Wilbrod Bhérier  
7, Robert Rumilly, Québec, Qc  
Tel :418-691-6130

#### **Installation**

Bassin de 50m. La compétition se tiendra en 6 couloirs.

#### **Hôte**

Club de Natation Région de Québec (CNQ)

#### **Directeur de rencontre**

Judith-Élise Marcoux  
[competition.cnq@gmail.com](mailto:competition.cnq@gmail.com)  
418-929-1990

#### **Responsable des officiels**

Jonathan Banville  
[roc.cnq@gmail.com](mailto:roc.cnq@gmail.com)

#### **Sanction**

La rencontre est sanctionnée par la *Fédération de natation du Québec*.

#### **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-pourlechauffement/>, ainsi que les procédures d'échauffement et de récupération de MNC sont en vigueur : [http://www.mymisc.ca/Rules\\_fr.jsp](http://www.mymisc.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.

## *Coupe du Québec Manche IV*

### *Maitres/Master*

#### **Règlement de départ**

Tout nageur partant avant le départ sera disqualifié. Aucun faux départ n'est permis.

**MSW 4.4** *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 restants doivent être rappelés, et le starter redonne le départ.*

#### **Catégories d'âge**

Elles seront déterminées en fonction de l'âge au **31 décembre 2019**.

<i>Épreuves individuelles</i>				<i>Épreuves de relais</i>			
18-24	25-29	30-34	35-39	72-99	200-239	100-119	240-279
40-44	45-49	50-54	55-59	120-159	280-319	160-199	320-359
60-64	65-69	70-74	75-79				
80-84	85-89	90-94	95-99				

#### **ACCUEIL DES CLUBS/NAGEURS**

Chaque club / nageur est invité à se présenter au secrétariat à son arrivée afin de récupérer le programme et acquitter les frais d'inscriptions. SVP émettre les chèques au nom du Club de Natation Région de Québec (CNOQ). L'argent comptant sera également accepté, toutefois veuillez vous assurer d'avoir le montant exact.

#### **Échauffement**

Afin d'assurer le respect des règlements de sécurité, des modalités de partage du temps d'échauffement, c'est à dire d'une période ouverte d'échauffement de 50 minutes. Nous demandons aux entraîneurs/nageurs de limiter le nombre de nageurs par couloir à environ 25. Samedi: de 7h00 à 7h50

Un corridor pourra être réservé aux départs 15 minutes avant la fin de l'échauffement.

***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 EN PREMIERS à partir d'une des extrémités de la piscine, d'une position debout ou assise. L'utilisation de plaquettes, palmes, planches ou pull buoys est interdite.*

## *Coupe du Québec Manche IV*

### *Maitres/Master*

---

#### **DÉNAGEMENT**

La piscine sera disponible, au besoin, à la suite de la dernière épreuve durant une période de 30 minutes.

***ATTENTION:** Travaillant non seulement pour le présent de nos jeunes mais également pour leur futur, CNQ applique une politique de développement durable.*

*Conséquemment, aucune bouteille d'eau ne sera distribuée et nous demandons à tous d'apporter leur gourde.*

*De plus, aucun programme ne sera vendu. La compétition sera déposée sur Splash Me le mercredi précédant la compétition. De plus, le programme complet sera également transmis aux clubs participants et nous leur demandons de le faire parvenir aux familles des nageurs afin que ceux-ci puissent l'imprimer eux même s'ils le désirent.*

## *Coupe du Québec Manche IV*

### *Maitres/Master*

---

#### PROGRAMME / PROGRAM

SAMEDI / SATURDAY		
Échauffement : 7h30 / Début : 08h30		Warm-up: 07h30 / Start: 08h30
# – Femmes / Women	Épreuves	# - hommes / Men
1	200m Libre / Free	2
3	100m Brasse / Breast	4
5	50m Libre / Free	6
7	400m QNI / IM	8
9	200m Dos / Back	10
11	100m Papillon / Fly	12
13	100m Libre / Free	14
15	200m Brasse / Breast	16
17	4 x 100m Libre / Free Mixte	17

*Toutes les épreuves sont  **finales**  contre la montre. Toutes les épreuves seront nagées du plus lent au plus vite.*