



## Intra-Club 2 Maitres Le défi rouge et blanc

### **DATE**

Dimanche 17 décembre 2023

### **HÔTE**

Velox natation

### **LIEU**

Centre sportif Rosanne-Laflamme  
7405 Terrasse du Centre, St-Hubert, J3Y 7Z6

### **INSTALLATIONS**

Un bassin de 25m, 6 couloirs avec câbles anti-vagues,  
Chronométrage manuel. Gradins pour 200 personnes.

### **DIRECTEUR DE RENCONTRE ET RESPONSABLE DES INSCRIPTIONS**

Chantal St-Pierre et  
450-443-3975

[chantal\\_dan@videotron.ca](mailto:chantal_dan@videotron.ca)

France Lesage  
514-661-3517

[francelesage@hotmail.com](mailto:francelesage@hotmail.com)

### **RESPONSABLE DES OFFICIELS**

Chantal St-Pierre  
450-443-3975

[chantal\\_dan@videotron.ca](mailto:chantal_dan@videotron.ca)

### **JUGE-ARTIBRE**

Mélissa Pankratz

### **TYPE DE RENCONTRE**

Intra-Club maitres, finale par le temps, sur 1 session, sanctionnée par la Fédération de natation du Québec. L'objectif de cette compétition est de permettre aux nageurs de se rencontrer en compétition et d'aller chercher des temps tout en s'amusant.

### **HORAIRE**

Dimanche le 17 décembre 2023 de 15h30 à 18h30.

### **SANCTION ET RÈGLEMENTS**

Cette compétition est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec

- Les règlements de Natation Canada des Maitres-Nageurs et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin;
- Les départs se feront à partir des plots de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.ET / OU les départs se feront du bord de la piscine ou du pont selon les règlements canadiens sur les installations CFR 2.3.1 et CSW 4.1.1;

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur, un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session;
- Pendant la période d'échauffement, les nageurs devront se glisser dans l'eau pieds premiers. Aucun saut, aucun plongeon. Les plongeurs seront permis pour les 5 dernières minutes de l'échauffement et la circulation dans les couloirs sera alors en sens unique;
- Le port de montres, bijoux pouvant être considérés comme dangereux ou coupants ou tout article pouvant constituer un risque pour la sécurité est déconseillé lors des échauffements.
- Des accessoires de style Medic Alert peuvent être portés.

## **INSCRIPTIONS ET ADMISSIBILITÉ**

- Les nageurs doivent être inscrits comme membre compétitif ou non-compétitifs\* auprès de la Fédération de natation du Québec ou de sa propre fédération provinciale/nationale;
- Les nageurs doivent être âgés de 18 ans ou plus en date de la première journée de la compétition.
- \*Les nageurs inscrits non-compétitifs doivent en être à leur première compétition de la saison en cours afin de pouvoir y prendre part.
- Les inscriptions devront être déposées sur [https : //www.swimming.ca/fr/](https://www.swimming.ca/fr/) au plus tard le 12 décembre 2023;
- Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer vos inscriptions en ligne.

## **CATÉGORIES D'ÂGE**

- La catégorie d'âge 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,

 et ainsi de suite par incrément de 5 ans.

## **NOMBRE D'ÉPREUVES**

Chaque nageur pourra s'inscrire à 3 épreuves de son choix. Toutes les épreuves se nageront senior mixtes du plus lent au plus rapide.

## **MODIFICATIONS ET FORFAITS**

Pour cette compétition il ne sera pas nécessaire de déclarer les forfaits.

## **FRAIS D'INSCRIPTION**

Un frais de 10.00\$ par nageur incluant la portion de la FNQ.

## **INSCRIPTIONS TARDIVES**

Les seules inscriptions tardives acceptées seront pour compléter les premières séries de chaque épreuve.

## **PROGRAMME DES ÉPREUVES**

Numéro	Épreuve
1	<b>100 m libre</b>
2	<b>50 m dos</b>
3	<b>50 m brasse</b>
4	<b>25 m dos</b>
5	<b>25 m brasse</b>
6	<b>100 m QNI</b>
7	<b>25 m papillon</b>
8	<b>25 m libre</b>
9	<b>50 m libre</b>
10	<b>100 m dos</b>

## **ECHAUFFEMENT**

Les procédures d'échauffement de SNC seront en vigueur durant cette rencontre. Un maximum de 20 nageurs par couloir devra être respecté. Nous prions les entraîneurs et les nageurs de respecter l'horaire établi et de respecter les règlements de sécurité en vigueur. Les détails seront disponibles dans le bulletin technique.

Pendant la période d'échauffement, les nageurs devront se glisser dans l'eau pieds premiers. Aucun saut, aucun plongeon. Les plongeurs seront permis pour les 5 dernières minutes de l'échauffement et la circulation dans les couloirs sera alors en sens unique. L'utilisation des palmes et palettes n'est pas permise durant l'échauffement.

## **RÉSULTATS**

Les résultats de cette rencontre seront établis selon les catégories d'âge et genre et disponibles sur l'application SPLASH ME.

## **RÉCOMPENSES**

Des rubans d'amélioration ou de participation seront remis aux nageurs. Il y a possibilité de tirage de quelques prix de présences pour les nageurs pendant la compétition. Le nageur doit être présent pour recevoir le prix.

## **RÉUNIONS**

Il n'y aura aucune réunion avant la compétition. Nous invitons les entraîneurs, à prendre connaissance du bulletin technique.

## **OFFICIELS**

Les parents qui souhaitent agir comme officiel devront faire parvenir leur intention avant la compétition. À leur arrivée, les officiels devront indiquer leur présence sur la liste prévue à cet effet.

Voici le lien pour vous inscrire : [ttsu.me/officielsintraclub2](https://ttsu.me/officielsintraclub2)

## **INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES**

Nageurs et officiels apportez votre gourde d'eau.

Nous vous remercions pour votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires.

***Au plaisir de vous accueillir!***