



## Compétition ANRSO Régionale 5 4 mai 2025

### BULLETIN TECHNIQUE

#### DIRECTRICE DE RENCONTRE ET RESPONSABLE DES OFFICIELS

Chantal St-Pierre

450-443-3975

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

#### HORAIRE DES SESSIONS

Session 1 : Échauffement à 8h00 début de session à 8h535 (Must, Blue, Cnc)

Session 2 : Échauffement à 11h15 début de session à 11h50 (Elite, Samak, Cas, Cita)

Session 3 : Échauffement à 14h30 début de session à 15h05 (Caro, Cnhr, Velox)

#### LIEU

Piscine Auréle-Rivard, 955 Rue Choquette, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3A 1R1

#### RÉUNION TECHNIQUE

Il n'y aura pas de réunion technique

#### RÈGLEMENTS

- Les règlements de Natation Canada 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;
- Les formulaires d'infraction seront utilisés comme des OUPS.

#### HORAIRE DE LA RENCONTRE

Deux échauffements de 15 minutes pour chacune des sessions avec couloirs assignés.

#### PROGRAMME

15 minutes avant le début de l'échauffement, le programme pour les entraîneurs sera disponible auprès du bureau de l'administration/directeur de rencontre au bord de la piscine. Nous invitons les entraîneurs à imprimer leur programme.

Le programme pour les nageurs sera affiché sur les murs de la piscine. Un par club. Celui-ci sera aussi disponible via l'application SPLASH ME. Une copie pourrait être affichée sur le mur donnant accès aux gradins.

## **FORFAITS**

Pour cette compétition, svp signaler vos forfaits pour les distances de 200 et 400m.

## **ÉPREUVES**

- Toutes les épreuves se nageront en regroupement senior mixte du plus lent au plus rapide.
- Aucune nouvelle inscription ne sera acceptée sauf pour compléter les premières séries et les frais devront être payés immédiatement.
- Les nageurs doivent demeurer dans l'eau à la fin de la course, sauf pour le dos ou si nécessaire. Svp informez vos nageurs.

## **RELAIS**

L'avant dernière dernière épreuve de la session est une épreuve de relais. Les clubs peuvent inscrire une équipe par 10 nageurs. Si vous êtes intéressé, veuillez-vous procurer es formulaires auprès de la directrice de rencontre. Vous devrez les remettre au secrétariat au plus tard à la fin du 200 libre.

## **ÉCHAUFFEMENT**

Les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur durant cette rencontre. Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session. **S.v.p. veuillez aviser vos nageurs.**

Nous prions les entraîneurs et les nageurs de respecter l'horaire établi et de respecter les règlements de sécurité en vigueur. L'attribution des couloirs se trouve à la fin du bulletin technique.

Pendant la période d'échauffement, **les nageurs doivent 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.

## **FRAIS**

Effectuer le paiement par virement bancaire tel qu'indiqué sur la confirmation d'inscription.

## **RÉSULTATS**

Les résultats seront disponibles via l'application SPLASH ME tout au long de la rencontre.

## **RÉCOMPENSES ET PRIX**

- Pour chacune des sessions, il y aura tirage de prix de présence (sac identifié de l'ANRSO). Le nageur devra être présent pour réclamer son prix. Le tirage se fera après la 5<sup>e</sup> épreuve soit le 100m brasse pour chaque session.
- Des rubans d'amélioration seront remis aux nageurs qui auront amélioré un temps, (Les NT en recevront aussi) à leur sortie de la piscine.

## **NOURRITURE**

Nageurs et officiels apportez votre gourde d'eau.

Un diner sera disponible pour les officiels qui au 29 avril avaient confirmé leur présence et qi seront présents pour les sessions 2 et 3.

Officiels, assurez-vous de donner votre présence à l'entrée.

## **SÉCURITÉ**

- Les responsables de la rencontre fourniront un environnement sécuritaire et une rencontre structurée.
- Nous ne sommes pas responsables de la surveillance des athlètes entre les épreuves.
- Les entraîneurs sont responsables de la conduite de leurs nageurs et doivent connaître les procédures.
- Les sauveteurs dirigeront les procédures d'évacuation si nécessaire.

## **PHOTOGRAPHIE/VIDEOGRAPHIE**

Par souci de minimiser les risques, toutes les photos et vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ, qu'elles soient prises par un photographe ou vidéographe professionnel, un spectateur, le personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participant, doivent respecter les normes de décence généralement acceptées. En aucun cas, les appareils photo ou autres dispositifs d'enregistrement ne sont autorisés dans la zone située immédiatement derrière les blocs de départ pendant les départs en entraînement ou en compétition, ou dans les vestiaires, les salles de bain ou toute autre zone d'habillage

## **CODE DE BIENSÉANCE**

Par **RESPECT** pour les nageurs et selon les règlements en vigueur et afin de respecter les mesures d'hygiène élémentaires, **il est interdit de porter des souliers d'extérieur ou des bottes sur le bassin de compétition.** Veuillez enlever vos souliers ou bottes d'extérieurs à l'entrée du complexe. De plus, nous demandons à chaque club de laisser son aire d'attente propre à la fin de la session.

**Merci de collaborer au maintien de la propreté de la plage, des vestiaires et des gradins.**

## ÉCHAUFFEMENT – ASSIGNATION DES COULOIRS

### RÉPARTITION DES COULOIRS

- Échauffement dans tous les couloirs assignés, aucun départ plongé du bord de la piscine ou des plots.
- Durant la période d'échauffement, le nageur doit se glisser dans l'eau, les pieds en premiers, de façon **sécuritaire**. **Aucun plongeon**. **Un nageur fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.**
- Départs et sprint : Les plongeurs seront permis durant les 5 dernières minutes de l'échauffement dans tous les couloirs. Pendant cette période, la circulation sera à sens unique.
- 10 nageurs maximum par couloir.

	SESSION 1	SESSION 1	SESSION 2	SESSION 2	SESSION 3	SESSION 3
	Échau 1	Échau 2	Échau 1	Échau 2	Échau 1	Échau 2
Durée	8h00 à 8h15	8h15 à 8h30	11h15 à 11h30	11h30 à 11h45	14h30 à 14h45	14h45 à 15h00
Départ sens unique	Plongeon à 8h10	Plongeon à 8h25	Plongeon à 11h25	Plongeon à 11h40	Plongeon à 14h40	Plongeon à 14h55
Début de la session	8h35		11h50		15h05	
Couloir/Clubs						
1	CNC	MUST	ELITE	SAMAK	CNHR	VELOX
2	CNC	MUST	ELITE	SAMAK	CNHR	VELOX
3	BLUE	MUST	ELITE	SAMAK	CNHR	VELOX
4	BLUE	MUST	CITA	SAMAK	CNHR	VELOX
5	BLUE	MUST	CITA	SAMAK	CNHR	VELOX
6	BLUE	MUST	CAS	SAMAK	CARO	VELOX

*Au plaisir de vous accueillir!*

**BONNE COMPÉTITION À TOUTES ET À TOUS!**