

**Ligue régionale
Association de Natation
Québec-Chaudière-Appalaches**

Compétition Régionale
Développement # 2

5 décembre 2009



Organisée par :

**Le Club Aquatique
de
Charlesbourg**

Renseignements généraux

Sanction : Compétition régionale développement sanctionnée par la Fédération de Natation du Québec (FNQ).
Numéro de sanction : 8740

Club hôte : **Club Aquatique de Charlesbourg C.A.C**

Quand : Samedi 5 décembre 2009

Horaire : Réchauffements :

1^{er} échauffement : 7h10 à 7h30

2^e échauffement : 7h35 à 7h55

Début de la rencontre : 8h00

Lieu : Piscine Arpidrome de Charlesbourg
750, Place Sorbonne Québec, Québec
G1H 1H1

Piscine : La piscine de l'Arpidrome de Charlesbourg est pourvue de six corridors de 25 mètres réglementaires.
Des gradins pouvant accueillir 250 personnes sont disponibles pour les spectateurs

Système de chronométrage : Manuel (3 chronomètres)

Responsables :

Directeurs de rencontre :

Martin Hodgson

Téléphone : 418-622-1412

martin-hodgson@hotmail.com

Responsable des inscriptions :

Jacques Paquet

Téléphone : 418-621-0059

inscriptions@cac-natation.org

Responsable des officiels :

Linda Yanire

Téléphone : 418-628-3076

cac.natation.officiel@gmail.com

Règlements : Conformément aux normes du réseau de compétition de la ligue régionale de l'ANQCA saison 2009-2010, de la FNQ et de la SNC.

Disqualification : Pour le réseau « Développement », toutes les fautes observées seront signalées sous la forme d'un avertissement, « feuillet Oups! ».

Indices d'admissibilité :

- Le nageur doit être enregistré ou affilié à la FNQ.
- Le nageur doit avoir atteint les standards des rencontres « Régionale développement ».

NAGE	DURÉE MAX.
200 mètres libres	5 :00 minute
100 mètres QNI	2 :45 minute

Épreuves : Un nageur ou une nageuse ne pourra participer à plus de trois (3) épreuves individuelles et un relais.

Évaluation : Les nageurs qui effectueront un battement propulsif des jambes sous l'eau sur une distance de cinq mètres ou plus, au 25m dos et au 25m papillon, se verront remettre un ruban de valorisation de l'épreuve

Déroulement : Toutes les épreuves se nageront « sénior », finales par le temps.

Inscriptions : L'utilisation du logiciel « SPLASH » pour les inscriptions est de mise. Les fichiers d'inscriptions doivent être déposés sur le site de gestion des compétitions de SNC à l'adresse suivante :
<https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

Frais d'inscription : Des frais de 7.00\$ par nageur, non remboursables, dont 2.50\$ serviront à couvrir les frais fixe de la FNQ. Les frais seront facturés aux clubs par L'ANQCA.

Date limite : Les inscriptions doivent être reçues avant **8h00, samedi le 28 novembre 2009**. On demande la collaboration de tous les entraîneurs sur ce point afin que toutes les séries soient complètes.

Durée : La session sera d'une durée maximale de cinq (5) heures, incluant l'échauffement. À la réception des inscriptions, le nombre de nageurs sera limité d'après l'évaluation de temps établie selon le logiciel SPLASH de la FNQ. La règle du premier arrivé

s'appliquera. Les clubs, qui verront leurs nageurs refusés, seront avisés et remboursés.

L'épreuve de 'RELAIS' débutera la compétition.

Inscriptions tardives: On pourra inscrire un nageur le matin même de la compétition, à condition de ne pas être dans l'obligation d'ajouter une « série » aux épreuves. Les nageurs inscrits après la date limite ne pourront participer au pointage.

Forfaits : Tous les forfaits doivent être envoyés au « Responsable des inscriptions » par courriel à inscriptions@cac-natation.org au plus tard la journée avant la rencontre, ils devront être déclarés au plus tard 30 minutes avant la fin de la période d'échauffement.

Publication des résultats : Les catégories sont déterminées par l'année de naissance, et ne seront utilisées que pour la publication des résultats :

1. 2001 et après (8 ans et moins)
2. 2000 et 1999 (9 et 10 ans)
3. 1998 et 1997 (11 et 12 ans)
4. 1996 et 1995 (13 et 14 ans)
5. 1994 et avant (15 ans et plus)

Durant la rencontre, les résultats seront affichés en tenant compte du sexe et de la catégorie d'âge, au niveau des gradins pour les spectateurs et dans le corridor menant à la piscine.

Ils seront ensuite affichés sur le site web du Club Aquatique de Charlesbourg et de Natation Canada à l'adresse suivante :

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

Récompenses : Tous les nageurs qui amélioreront leur temps recevront une reconnaissance de ce fait par l'attribution d'un ruban.

Le port du casque de bain est **obligatoire** et les sandales sont fortement recommandées.

Officiels :

- Nous vous prions de prévoir un (1) officiel par tranche de cinq (5) nageurs inscrits
- Nous prions les personnes intéressées à travailler comme officiel de se présenter à la salle des officiels au début de la période d'échauffement.

Réunion des entraîneurs :

Il y aura rencontre des entraîneurs avec le directeur de rencontre, **15 minutes** avant le début de la session, dans le corridor d'accès à la piscine.

Échauffement :

Chaque nageur a droit à une période maximale de 20 minutes d'échauffement. Selon le nombre d'inscriptions reçues, deux périodes d'échauffement consécutives pourront donc être prévues avant le début de la session.

Pendant les périodes d'échauffement, aucun athlète n'aura le droit d'entrer dans la piscine en plongeant. L'entrée doit se faire de façon sécuritaire « les pieds en premier dans l'eau ».

Durant les cinq (5) dernières minutes d'une période d'échauffement, on ne pourra nager que dans une seule direction. Les plongeurs seront alors permis dans chacun des corridors. Le directeur de rencontre communiquera avec vous par courrier électronique pour l'horaire des réchauffements. L'horaire sera affiché sur le bord de la piscine.

Directeur de la rencontre :

M. Martin Hodgson

TEL : (418) 622-1412

Courriel : martin-hodgson@hotmail.com

Propreté : Votre collaboration est demandée pour garder la propreté des lieux. Il en va de la sécurité de tous.

Programmation de la compétition

Échauffement : 7h10

Début de la rencontre : 8h00

L'épreuve de « RELAIS » débutera la compétition.

FILLES	ÉPREUVES	GARÇONS
1	Relais 4 x 50m QN	2
3	100m QNI	4
5	25m dos	6
7	50m dos	8
9	25m papillon	10
11	50m papillon	12
13	200m libre	14

BULLETIN TECHNIQUE

ANQCA – Régionale développement # 2

Réunion des entraîneurs

Samedi le 5 décembre 2009 à 7h45 dans le corridor d'accès à la piscine.

Forfait

On demande aux entraîneurs de bien vouloir déclarer leurs forfaits le plus tôt possible soit au maximum 30 minutes avant le début de la rencontre.

Échauffement

Les procédures d'échauffement de S.N.C. seront en vigueur durant cette rencontre. Il y a deux échauffements de 20 minutes. Chaque club a son ou ses couloirs assignés. Pendant les 5 dernières minutes, tous les nageurs nagent dans une seule direction afin de permettre les plongeurs.

Durée de la compétition

5h00 incluant l'échauffement.

Départ manqué

Un nageur ou une nageuse ayant manqué(e) son départ pourra nager, à la discrétion de l'arbitre, dans une vague subséquente de la même épreuve s'il y a un couloir de libre. Aucune série supplémentaire ne sera ajoutée.

Sécurité et propreté

Les contenants de verre sont interdits sur le bord de la piscine. Un maximum de propreté serait apprécié de la part de tous les clubs.

Restauration

Les entraîneurs sont invités à la salle des officiels pour le café du matin. Il y aura un casse-croûte d'ouvert durant la compétition près des gradins.

Casque de bain

Le port du casque de bain est **obligatoire** et les sandales sont fortement recommandées.