



## **BULLETIN TECHNIQUE**

**INVITATION PROVINCIALE  
DÉVELOPPEMENT P1-P2**



**Piscine du Cégep Saint-Jérôme  
23-24 JANVIER 2010**

**Le comité organisateur ainsi que le Club de natation Neptune de Saint-Jérôme souhaite la bienvenue aux clubs ainsi qu'à leurs supporteurs. Bon week-end et bonne chance à tous !**

**DIRECTEUR DE LA RENCONTRE :**

André Despatie  
Tél. : 450 563-3722  
Cel. : 450-898-9364  
despatie\_mccann@sympatico.ca

**Réunion des entraîneurs**

Une rencontre des entraîneurs aura lieu le **samedi 23 janvier à 8h45** dans un local situé en bordure de la piscine (près de la table du commis de course).

**Déroulement de la compétition**

MODIFICATION À L'HORAIRE (voir annexe 3)

Tel que mentionné dans un message courriel envoyé récemment, nous avons regroupé les nageurs développement et P1-P2 pour la majorité des épreuves, à l'exception des épreuves suivantes qui seront nagées selon le niveau développement et le niveau P1-P2 :

Épreuves 1-2 : 200 quatre nages (P1-P2)	Épreuve 26 : relais mixte QN (P1-P2)
Épreuves 13-14 : 200 papillon (P1-P2)	Épreuve 27 : relais mixte libre (développement)
Épreuves 15-16 : 400 libre (développement)	Épreuve 28 : relais mixte libre (P1-P2)
Épreuve 17 : 800 libre (P1-P2 féminin)	Épreuves 29-30 : 200 QNI (développement)
Épreuve 18 : 1 500 libre (P1-P2 masculin)	Épreuve 35 : 400 libre (P1-P2 féminin)
Épreuves 23-24 : 400 QNI (P1-P2)	Épreuve 36 : 1 500 libre (P1-P2 masculin)
Épreuve 25 : relais mixte QN (développement)	

DÉBUT DE LA RENCONTRE

Dimanche l'horaire est légèrement modifié comme suit :  
Échauffement : 8h30; début de la session : 9h30

Il n'y aura pas de cartes remises aux nageurs. Chaque club s'est vu remettre des copies du programme. De plus, afin d'en faciliter le déroulement, le programme de la journée sera affiché aux abords de la piscine. Nous vous aviserons si des changements majeurs étaient apportés au programme (modification dans les attributions de série).

Il n'y aura aucune reprise de nage, sauf pour les cas d'appel. Par conséquent, entraîneurs et nageurs devront être vigilants.

Toutes les épreuves finales par le temps ou préliminaires (samedi matin) se nageront sénior. **Prenez note que les épreuves de 400 libre, 800 libre, 1 500 libre et 400 QNI se nageront du plus lent au plus vite.**

**Admissibilité**

Nous appliquerons les règles prévues dans l'invitation au niveau de l'admissibilité des nageurs autant au niveau du développement que du P1-P2.

## Épreuves avec position hydrodynamique

Le comité organisateur remettra des rubans afin de valoriser les nageurs de la catégorie développement pour les épreuves de 50 m des styles de dos et papillon qui effectueront un battement propulsif des jambes sous l'eau jusqu'à 5 m lors du premier virage en bassin de 25m.

### Forfaits

Par courtoisie, nous demandons aux entraîneurs qui ont des forfaits de bien vouloir aviser le commis de course 30 minutes avant la fin des échauffements de chacune des séances.

### Échauffement

LES ENTRAÎNEURS SONT INVITÉS À ÊTRE ATTENTIFS À L'HORAIRE DES PÉRIODES D'ÉCHAUFFEMENT CAR ELLES DIFFÈRENT CHAQUE JOURNÉE.

**IMPORTANT** : Aucun départ plongé du bord de la piscine ou des plots de départ ne devra être effectué pendant la période d'échauffement, sauf durant les périodes allouées à cet effet. Un maximum de 15 nageurs par couloir sera permis pendant la période d'échauffement. **La procédure d'échauffement de SNC sera en vigueur.** Pendant les périodes d'échauffement, aucun athlète n'aura le droit d'entrer dans la piscine en plongeant. **L'entrée doit se faire «les pieds en premier dans l'eau».**

**Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la journée ou de la finale. Le règlement SW 2.1.6. sera en vigueur.**

Les périodes d'échauffement seront d'une durée de 25 minutes. Chaque club aura une assignation de couloirs. Le couloir 6 sera réservé aux sprints en tout temps. Toutefois, les clubs pourront également faire des sprints dans leurs propres couloirs lors des 5 dernières minutes. Dans le cas des sprints la circulation se fera à sens unique. Si plus d'un club partage un couloir, nous comptons sur les entraîneurs de ces clubs pour assurer l'application de ces consignes.

**Vous pourrez consulter dans l'annexe I pour connaître les assignations pour les périodes d'échauffement.**

### Départs

Le départ FINA (sans faux départ) est en vigueur. Lors des séries, nous demandons aux nageurs de bien vouloir rester dans l'eau à la fin de leur épreuve jusqu'après le départ sauf pour les épreuves de dos et dans les séries avec des participants para nageurs.

### Relais

Les formulaires de relais 4 x 50 m QN et 4 x 50m libre vous seront remis par les commis de course à **votre arrivée samedi matin**. Les noms, prénoms et numéros séquentiels de chaque membre d'un relais devront être inscrits lisiblement sur les formulaires. Nous vous demandons de remettre ces **feuilles complétées samedi avant 10h00 pour le relais 4 x 50 QN** et avant **la fin de la session pour les épreuves 4 x 50m libre**. Les clubs disposent jusqu'à 30 minutes avant le début des épreuves de relais pour modifier le nom ou l'ordre des relayeurs auprès du commis de course. Rappelons que les relais doivent être composés de 2 garçons et 2 filles. Toutefois, en raison du fait qu'il n'y a pas d'enjeu de médailles ou de pointage, une souplesse sera appliquée a ce titre. Toutefois, les règles de classements par groupe d'âges seront appliquées (minimum de 2 nageurs de la catégorie de classement et ajout possible de nageurs de niveau inférieur seulement.

## **Résultats**

Les résultats seront publiés distinctivement pour la catégorie développement et la catégorie P1-P2 pour chacune des épreuves. Ils seront affichés sur les murs du corridor du centre sportif menant aux gymnases. Également, les résultats seront publiés à la fin de chaque session sur le site Internet [www.natationneptune.com](http://www.natationneptune.com).

## **Récompenses**

Développement : des rubans seront remis aux nageurs/nageuses développement qui amélioreront leur temps.

## **Nourriture**

Le comité organisateur demande aux clubs de faire preuve d'une propreté à toute épreuve en utilisant les poubelles prévues pour les déchets.

## **Articles perdus**

Les articles perdus seront rapportés au bureau vitré situé à l'entrée de la piscine près des vestiaires.

## **Premiers soins :**

Vous présenter à l'un des sauveteurs en fonction au cours des sessions.

## **Restauration**

Il y aura un service de cantine (corridor menant aux gymnases du CÉGEP).

Les entraîneurs pourront se nourrir pour le dîner au local des officiels (suivez la signalisation). Des breuvages froids et une collation seront distribués aux entraîneurs et bénévoles durant les sessions.

## **Stationnement payant**

Le stationnement situé au CEGEP est payant (horodateur=1.50\$ l'heure). Également, il est possible de se procurer un permis au guichet de la piscine au montant de 5\$ par véhicule pour le week-end. Vous pouvez également profiter des stationnements situés dans les rues attenantes au CÉGEP. Aviser les parents et tous les conducteurs de votre club car les agents donnent des contraventions.

## **Rappel des indications routières**

- Autoroute 15, sortie 43, direction Centre-Ville
- Emprunter la rue De Martigny Est jusqu'à la rue Labelle (après le Pacini)
- Tourner à droite sur Labelle, pour 500 mètres
- Tourner à gauche sur la rue du Palais
- Après les Feux de circulation (rue St-Georges) vous pourrez accéder au stationnement du centre sportif CAPS (piscine et centre de conditionnement physique).

## **MERCI ET BONNE COMPÉTITION**

## Annexe 1

### ÉCHAUFFEMENT

**IMPORTANT** : Aucun départ plongé du bord de la piscine ou des plots de départ ne devra être effectué pendant la période d'échauffement, sauf durant les périodes allouées à cet effet. Un maximum de 15 nageurs par couloir sera permis pendant la période d'échauffement. **La procédure d'échauffement de SNC sera en vigueur.** Pendant les périodes d'échauffement, aucun athlète n'aura le droit d'entrer dans la piscine en plongeant. **L'entrée doit se faire «les pieds en premier dans l'eau».**

**Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la journée ou de la finale. Le règlement SW 2.1.6. sera en vigueur.**

Les périodes d'échauffement seront d'une durée de 25 minutes. Chaque club aura une assignation de couloirs. Le couloir 6 sera réservé aux sprints en tout temps. Toutefois, les clubs pourront également faire des sprints dans leurs propres couloirs lors des 5 dernières minutes. Dans le cas des sprints la circulation se fera à sens unique. Si plus d'un club partage un couloir, nous comptons sur les entraîneurs de ces clubs pour assurer l'application de ces consignes.

#### ÉCHAUFFEMENT DU SAMEDI MATIN

HEURES	COULOIR 1	COULOIR 2	COULOIR 3	COULOIR 4	COULOIR 5	COULOIR 6
8H00 À 8H25	CNSJ (40)	CNSJ (40)	CNSJ (40)	CNSJ (40)	CNSJ (40)	SPRINT
8H25 À 8H50	VMAX (3)	ICI (14)	ICI (14)	CALM (2) ET CASE (6)	MARQ (11)	SPRINT

#### ÉCHAUFFEMENT DU DIMANCHE MATIN

HEURES	COULOIR 1	COULOIR 2	COULOIR 3	COULOIR 4	COULOIR 5	COULOIR 6
8H30 À 8H55	CNSJ (40)	CNSJ (40)	CNSJ (40)	CNSJ (40)	CNSJ (40)	SPRINT
8H55 À 9H20	VMAX (3)	ICI (14)	ICI (14)	CALM (2) ET CASE (6)	MARQ (11)	SPRINT

**VEUILLEZ LIBÉRER LA PISCINE SANS FAUTE AU SIFFLET ANNONCANT LA FIN DE LA PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT POUR NOUS PERMETTRE DE DÉBUTER LA SESSION À L'HEURE PRÉVUE.**

## Annexe 2

### Procédures de forfaits

- Utilisez les listes de nageurs jointes disponibles dans vos classeurs séparateurs situés à la table du commis de course.
- Nageur **absent pour toute la rencontre** : faire un X sur le nageur.
- Nageur **absent pour une épreuve quelconque** : faire un X sur le temps d'inscription de l'épreuve concernée de ce nageur.

Remettre cette feuille au commis de course sans faute selon l'horaire suivant :

Samedi matin : avant 8h40

Dimanche matin : avant 8h50

## Annexe 3

### PROGRAMME DES ÉPREUVES (RÉVISÉ) INVITATION PROVINCIALE DÉVELOPPEMENT P1-P2

#### SAMEDI 23 JANVIER (Finales par le temps)

ÉCHAUFFEMENT DE 8H00 À 8H50. DÉBUT : 9H00

1	200 QNI P1 P2	2
3	100 LIBRE DÉVELOPPEMENT P1-P2	4
5	200 LIBRE DÉVELOPPEMENT P1-P2	6
7	100 BRASSE DÉVELOPPEMENT P1-P2	8
9	200 BRASSE DÉVELOPPEMENT P1-P2	10
11	100 PAPILLON DÉVELOPPEMENT P1-P2	12
13	200 PAPILLON P1 P2	14
15	400 LIBRE DÉVELOPPEMENT	16
17	800 libre * P1-P2	
	400 libre ** P1-P2	18
19	100 DOS DÉVELOPPEMENT P1-P2	20
21	200 DOS DÉVELOPPEMENT P1-P2	22
23	400 QNI P1-P2	24
25	RELAIS 4 X 50 QN MIXTE DÉVELOPPEMENT	
26	RELAIS 4 X 50 QN MIXTE P1-P2	

**Restriction** : Les nageurs de niveau Provincial 1 et Provincial 2 nés en 1995 et après n'ont pas accès aux épreuves 100 libre, 100 brasse, 100 papillon et 100 dos.

\* Le 1 500 libre garçons sera nagé le dimanche.

\*\* Le 400 libre filles sera nagé le dimanche.

#### DIMANCHE 24 JANVIER (Finales par le temps)

ÉCHAUFFEMENT : 8h30 à 9H20. DÉBUT : 9h30

27	RELAIS 4 X 50 LIBRE MIXTE DÉVELOPPEMENT	
28	RELAIS 4 X 50 LIBRE MIXTE P1-P2	
29	200 QNI DÉVELOPPEMENT	30
31	50 LIBRE DÉVELOPPEMENT P1-P2	32
33	50 BRASSE DÉVELOPPEMENT P1-P2	34
35	400 LIBRE P1-P2	
	1 500 LIBRE P1-P2	36
37	50 PAPILLON DÉVELOPPEMENT P1-P2	38
39	50 DOS DÉVELOPPEMENT P1-P2	40
41	100 QNI DÉVELOPPEMENT P1-P2	42

**ATTENTION, PRÉVOIR QUE CERTAINES ÉPREUVES SE NAGENT DISTINCTIVEMENT DÉVELOPPEMENT ET P1-P2 :1-2-13-14-15-16-17-18-23-25-26-27-28-29-30-35-36.**