



Championnat régional de natation MLLL
Novice et développement

BULLETIN TECHNIQUE

9 et 10 mai 2009

Rencontre organisée par :



En collaboration avec :
Association de natation MLLL



Piscine du Cégep de St-Jérôme
455, rue Fournier
St-Jérôme, Qc

Le Club de natation Neptune de Saint-Jérôme souhaite la bienvenue aux clubs de la région ainsi que leurs supporters. Bonne chance à tous !

**DÛ AU GRAND NOMBRE DE NAGEURS, NOUS MAINTENONS LES
3 PÉRIODES D'ÉCHAUFFEMENT DE 20 MINUTES**

Horaire de la rencontre Samedi 9 mai :

1re vague d'échauffement	12h00	1 ^{er} départ	13h05
2e vague d'échauffement	12h20	Fin (approximatif)	17h00
3 ^e vague d'échauffement	12h40		

FILLES	ÉPREUVES	CATÉGORIE	GARÇONS
1	100 QN	Tous	2
3	100 Dos	1995 et avant	4
5	50 Papillon	Tous	6
7	200 Brasse	Tous	8
9	100 Libre	1995 et avant	10
11	50 Dos	Tous	12
13	400 Libre	Tous	14
15	Relais 4 X 50 Libre MIXTE	Tous	

Horaire de la rencontre Dimanche 10 mai :

1re vague d'échauffement	7h30	1 ^{er} départ	8h35
2e vague d'échauffement	7h50	Fin (approximatif)	12h15
3 ^e vague d'échauffement	8h10		

FILLES	ÉPREUVES	CATÉGORIE	GARÇONS
17	200m libre	Tous	18
19	50m brasse	Tous	20
21	100m papillon	1995 et avant	22
23	200m dos	Tous	24
25	50m libre	Tous	26
27	100m brasse	1995 et avant	28
29	200m QNI	Tous	30
31	Relais 4 x 50m QNI MIXTE	Tous	

Réunion des entraîneurs

Il y aura une réunion des entraîneurs à 12h40 le samedi et à 8h10 le dimanche dans le corridor au fond de la piscine du côté des tremplins.

Échauffement -Règlements : Voir annexe 1

Distribution des couloirs pour l'échauffement : Voir annexe 1

Nous vous demandons de respecter l'assignation des couloirs pour votre club.

Forfaits : Voir Annexe 1

Confirmation d'épreuves

Il y a aura un « positive check-in » pour l'épreuve du 400m libre.

Collation et repas

Des breuvages froids et une collation seront distribués aux entraîneurs et bénévoles durant les sessions. Une cantine servant aliments légers et breuvages sera aussi disponible.

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).

**Notez que des frais de stationnement sont exigés
dans le stationnement du Cégep.**

Annexe 1

PROCÉDURES ÉCHAUFFEMENT

Règlements :

- Tous les règlements de la FNQ et de SNC sont en vigueur. Les nageurs et entraîneurs devront respecter les règlements de sécurité de la Fédération de natation du Québec.
- 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. Le règlement SW 2.1.6. sera en vigueur.**

HORAIRE ET COULOIRS

Première vague d'échauffement samedi 12h à 12h20 / dimanche 7h30 à 7h50

Couloir 1	Neptune	Couloir 4	CASE
Couloir 2	Neptune	Couloir 5	GAMIN
Couloir 3	CASE	Couloir 6	GAMIN

Deuxième vague d'échauffement samedi 12h20 à 12h40/dimanche 7h50 à 8h10

Couloir 1	LAVAL	Couloir 4	TORP
Couloir 2	LAVAL	Couloir 5	TORP
Couloir 3	TORP	Couloir 6	TORP

Troisième vague d'échauffement samedi 12h40 à 13h00/dimanche 8h10 à 8h30

Couloir 1	MEGO	Couloir 4	CNML
Couloir 2	MEGO	Couloir 5	CNML
Couloir 3	MEGO	Couloir 6	ICI

**VEUILLEZ LIBÉRER LA PISCINE SANS FAUTE AUX HEURES INDIQUÉES
AFIN DE NOUS PERMETTRE DE DÉBUTER LA SESSION À L'HEURE PRÉVUE**