



# Championnat régional de natation MLLL

Novice et développement

**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

## **Date de la rencontre :**

**Samedi le 9 mai 2009 de 12h00 à 17h30**

**et**

**Dimanche le 10 mai 2009 de 7h30 à 13h00**

## **Lieu de la rencontre :**

Piscine du CAPS / CÉGEP de Saint-Jérôme

455, rue Fournier

Saint-Jérôme, QC

## **Installations**

- Bassin de 25 mètres, 6 couloirs
- Câbles anti-vagues
- Gradins pouvant accueillir 120 personnes
- Chronométrage manuel

## **Sanction : Rencontre sanctionnée par la FNQ # 7845.**

La rencontre est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec et les règlements de Swimming/Natation Canada seront en vigueur.

## **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.**

## **Comité de direction**

Directeur de rencontre :

Sylvie Potvin

Tél. : (450) 224-1562

Cell : (514) 771-2917

Courriel : [sylvie.potvin@natationneptune.com](mailto:sylvie.potvin@natationneptune.com)

Directeur de rencontre adjoint : Isabelle McCann  
et responsable des inscriptions Tél. : (450) 563-3722  
Courriel : despatie\_mccann@sympatico.ca

Responsable des officiels : André Despatie  
Tél. : (450) 563-3722  
Courriel : despatie\_mccann@sympatico.ca

Arbitre de la rencontre André Despatie

### **Admissibilité :**

Tous les nageurs ayant obtenus les standards Novices soit :

100m QNI 2.15 :00

200 m libre 4.15 :00

400m libre 8.00 :00

Lors de l'évaluation de temps, le club hôte se réserve le droit de déqualifier les nageurs trop lents s'il manque de temps pour exécuter la compétition.

### **Catégories :**

Toutes les épreuves seront nagées senior. Toutefois, les résultats seront reportés par catégorie d'âges : 1998 et après, 1997-1996, 1995-94, 1993-92, 1991 & avant.

### **Récompenses :**

Des rubans d'amélioration seront selon les critères suivant :

Bronze = 1 amélioration / 3 épreuves

Argent = 2 améliorations / 3 épreuves ou 2/2

Or = 3 améliorations / 3 épreuves

Un trophée sera remis aux athlètes « Garçon et Fille » « 10 ans et moins » et « 11 ans et plus » ayant obtenus le plus d'épreuves avec progression au cours de la saison

Une bannière sera remise au club ayant cumulé le meilleur pourcentage de progression en fonction du pourcentage attribué pour la saison soit 20% pour les trois premières « Invitation » et 40% pour le présent Championnat.

Un certificat d'amélioration des résultats individuels sera remis à tous les participants. Ce dernier est généré par Meet Manager.

Des rubans seront remis aux nageurs afin de valoriser la position hydrodynamique pour les épreuves du 50m dos et du 50m papillon. Lors du départ, les nageurs devront effectuer un battement propulsif des jambes sous l'eau jusqu'à une distance de 5 mètres.

### **Nombre d'épreuves par nageur :**

Un concurrent peut s'inscrire à un maximum de trois (3) épreuves individuelles plus une (1) épreuve de relais par journée de compétition. **ATTENTION** : Pour le programme du dimanche, une seule épreuve de 200 m par nageur sera permise.

### **Inscriptions :**

Les inscriptions devront être effectuées à l'aide du logiciel Splash Team Manager et déposées sur Swimmeet.ca **au plus tard le 2 mai 2009**. Il est de la responsabilité des clubs de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.

Les frais d'inscriptions sont de **10,00\$ par nageur/par jour** et payables sur place, le jour de la compétition, par chèque à l'ordre de : **CNSJ**

### **Avis aux entraîneurs et responsable des inscriptions :**

Suite aux changements de règlement au niveau des récompenses, La FNQ exige que les nageurs soient inscrits soit en temps réel (avec preuve de temps) ou NT. Vu que dans le niveau de compétition régional on trouve beaucoup de nageurs qui débutent ou qui n'ont pas de temps officiel, le NT peut allonger d'une façon considérable la durée de la compétition et les vagues risquent de ne pas être de la même force pour les 6 nageurs qui compétitionnent.

Donc la recommandation est la suivante : Pour les nageurs qui n'ont pas de temps officiel dans une épreuve, SVP faire un test au cours de vos entraînements avant la compétition, ensuite faire parvenir les temps aux organisateurs de la compétition avec vos inscriptions.

### **Forfaits :**

Tous les forfaits doivent être soumis au commis de course au moins 30 minutes avant le début de chaque session. Un programme avec attribution des couloirs sera distribué.

### **Officiels :**

Nous comptons sur les responsables des officiels de chacun des clubs pour nous fournir une liste des officiels participants ainsi que la fonction qu'ils voudront occuper.

### **Réunion des entraîneurs :**

Il y aura une réunion des entraîneurs avec le comité de direction et le juge-arbitre de la session le samedi 9 mai à 12h40.

### **Trousse d'accueil :**

Le comité organisateur enverra le bulletin technique et les procédures d'échauffement quelques jours précédant la compétition. Également, à votre arrivée à la piscine, nous remettrons à un représentant de chaque club une trousse d'accueil qui comprendra le bulletin technique de la compétition, le programme et les procédures d'échauffement. Une cantine servant des collations et breuvages sera sur place.

## Résultats :

Une copie des résultats de la rencontre sera envoyée par courriel à tous les clubs participants dans les jours suivant la rencontre.

## 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.

## HÉBERGEMENT :

### Hôtel Comfort Inn et suites

255-8 de Martigny Ouest, Saint-Jérôme

Tél. : 1.866.438.8001

[www.comfortinnstjerome.com](http://www.comfortinnstjerome.com)

Situé à 3 km de la piscine du Cégep de Saint-Jérôme

### Hôtel Super 8

3 boul. J.F. Kennedy, Saint-Jérôme

Tél. : 450.438-4388

[www.super8.com](http://www.super8.com)

Situé à 6 km de la piscine du Cégep de Saint-Jérôme

**INVITATION RÉGIONALE  
NOVICE ET DÉVELOPPEMENT  
DÉROULEMENT DES ÉPREUVES**

**SAMEDI 9 mai 2009**

Première vague d'échauffement : 12 h 00 à 12 h 20

Deuxième vague d'échauffement : 12 h 20 à 12 h 40

Troisième vague d'échauffement : 12 h 40 à 13 h 00

Début des épreuves : 13 h 05

<b>FILLES</b>	<b>ÉPREUVES</b>	<b>CATÉGORIE</b>	<b>GARÇONS</b>
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	

**DIMANCHE 10 mai 2009**

Première vague d'échauffement : 7 h 30 à 7 h 50

Deuxième vague d'échauffement : 7 h 50 à 8 h 10

Troisième vague d'échauffement : 8 h 10 à 8 h 30

Début des épreuves : 8 h 35

<b>FILLES</b>	<b>ÉPREUVES</b>	<b>CATÉGORIE</b>	<b>GARÇONS</b>
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	

**\*\* ATTENTION** : Un nageur ne peut choisir qu'une seule de ces épreuves (1 seul 200m par nageur).

**FORMULAIRE D'OFFICIEL**

**INVITATION RÉGIONALE  
NOVICE ET DÉVELOPPEMENT  
Piscine du Cégep de St-Jérôme  
9-10 mai 2009**

**Club :**

**Nom du responsable des officiels :**

**Compléter le tableau suivant :**

<b>No officiel</b>	<b>Nom-Prénom</b>	<b>Niveau</b>	<b>Fonction désirée</b>	<b>Disponibilité (sam et/ou dim)</b>	<b>Courriel</b>

**Retourner le tout à : André Despatie : [despatie\\_mccann@sympatico.ca](mailto:despatie_mccann@sympatico.ca)**