



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
8 DÉCEMBRE 2018
PISCINE SYLVIE-BERNIER

Bulletin Technique

Directeur de rencontre durant la compétition

Paul Bourassa
Cell. : 581-309-9755

Accueil des clubs

Chaque club est invité à se rendre au secrétariat pour récupérer ses programmes et acquitter ses frais d'inscription si vous ne l'avez pas déjà fait en ligne. **Nous vous rappelons que le chèque doit être fait au nom de NSH.**

Horaire

Il y aura une pause de 15 minutes vers 10h45 après le relais 4 x 50 m QN, et une pause de 45 minutes pour le dîner vers 12h00 après le 100 m libre.

Déroulement des épreuves

Toutes les épreuves se nagent mixtes, le 800 m et le 1 500 m se nageront à un par couloir. Des regroupements d'épreuves sont possibles lorsque le nombre le justifie.

Forfaits relais et temps officiels

Le formulaire de forfait devra être utilisé. Les formulaires sont disponibles au secrétariat. Nous demandons aux entraîneurs de bien vouloir remplir un formulaire distinct pour chaque forfait et de respecter les délais fixés dans l'invitation. Toute demande de temps officiel devra être présentée par écrit au commis de course au moins trente (30) minutes avant le début de la session concernée. Pour les relais, nous vous demandons de confirmer les participants le plus rapidement possible.

Résultats

Les résultats en direct seront disponibles sur notre site web : <https://www.natation-nsh.com> et sur l'application SplashMe. Ils seront également affichés sur le mur à l'arrière des gradins pour le bénéfice des spectateurs et dans les fenêtres du hall principal (recto de la feuille vers le bassin) pour le bénéfice des nageurs.

Sécurité

Le comité organisateur et la ville de Québec demandent aux entraîneurs d'aviser les nageurs de limiter la nourriture aux abords du bassin et de faire preuve d'une propreté à toute épreuve en utilisant les poubelles. Aucun contenant de verre ne sera toléré sur le bord de la piscine.

Pour éviter les vols dans les vestiaires, aviser vos nageurs d'avoir un bon cadenas et de ne pas laisser d'objets sans surveillance. En cas d'accidents, se présenter aux sauveteurs.

Divers

Des rafraîchissements, du café et une collation seront disponibles dans la « salles des miroirs » attenante à la piscine. **Aucune eau embouteillée ne sera fournie durant la**



COUPE DU QUÉBEC DES MAÎTRES-NAGEURS –MANCHE 2
8 DÉCEMBRE 2018
PISCINE SYLVIE-BERNIER

rencontre. Vous devez apporter votre bouteille personnelle que vous pourrez remplir aux fontaines disponibles autour de la piscine.

Premiers soins

En cas d'accidents, se présenter aux sauveteurs. Il y aura des sauveteurs sur les lieux pour tous les problèmes qui pourraient survenir.

Règlements

Les règlements de Natation Canada et de la Fédération de natation du Québec s'appliqueront lors de cette rencontre. Pour l'échauffement, les directives suivantes de Maîtres nageurs Canada seront appliquées :

<https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/wp-content/uploads/2017/11/MS-C-Warm-up-2017-18.pdf>

Aucun couloir n'est assigné aux clubs. Les départs plongés seront permis dans les dix dernières minutes de l'échauffement dans les couloirs 1 et 8 qui seront alors à sens unique.

Bonne chance à tous et merci de votre collaboration!

Au plaisir de vous accueillir!