



26 au 28 novembre 2021

NOS ÉTOILES



COUPE DU QUÉBEC

Club hôte - CNQ PEPS - Université Laval



COMITÉ ORGANISATEUR

Directeur de rencontre
Pierre Brisson,

Responsable des inscriptions
Normand Boily,

Responsable des officiels
Jonathan Banville,

Gestionnaire provinciale de rencontre
Cynthia Pincott,

PROTOCOLE COVID

Coordonnatrice à la gestion de
risque
Carolyne Sirois,
competition.cnq@gmail.com

ACCUEIL

Récupérez vos programmes et
acquitez vos frais d'inscription
à la table du commis de course

RÉUNION DES ENTRAINEURS

mercredi 24 novembre 2021 19:30:
rejoindre sur votre ordinateur ou
votre appli mobile
[Cliquez ici pour rejoindre la
réunion.](#)

ÉCHAUFFEMENT

	Vendredi 26 novembre	Samedi 27 novembre	Dimanche 28 novembre
Session matin	1 ^{er} échauffement 7h30 à 8h00 2 ^e échauffement 8h15 à 8h45 Début de la compétition : 9h	1 ^{er} échauffement 7h30 à 8h00 2 ^e échauffement 8h15 à 8h45 Début de la compétition : 9h	1 ^{er} échauffement 7h30 à 8h00 2 ^e échauffement 8h15 à 8h45 Début de la compétition : 9h
Session après-midi	1 ^{er} échauffement 15h45 à 16h15 2 ^e échauffement 16h20 à 16h50 Début des finales : 17h	1 ^{er} échauffement 15h45 à 16h15 2 ^e échauffement 16h20 à 16h50 Début des finales : 17h	1 ^{er} échauffement 15h15 à 15h45 2 ^e échauffement 15h50 à 16h20 Début des finales : 16h30

PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur

Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2021/07/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-compétition-de-natation-canada-2020.pdf>

- Les couloirs 9 seront toujours réservés pour les paralympiques dans chacun des bassins

PÉRIODES ET DURÉES

SESSIONS MATIN

- La période d'échauffement est de 2 vagues de 30 minutes
- Lors des 10 dernières minutes, les couloirs 0 à 6 auront la possibilité d'être organisés « sprint » avec départ plongé autorisé. La circulation se fera à sens unique*.
**il appartient aux entraîneurs de s'entendre pour appliquer les règles de circulation et de la période sprint.*
- Utilisation des appareils de départs au dos : seront disponibles dans les couloirs no 8 de chacun des bassins

SESSIONS APRÈS-MIDI

- Les périodes d'échauffement seront de 2 fois 30 minutes
- Lors des 10 dernières minutes, les couloirs 0 à 6 auront la possibilité d'être organisés « sprint » avec départ plongé autorisé. La circulation se fera à sens unique*.
**il appartient aux entraîneurs de s'entendre pour appliquer les règles de circulation et de la période sprint.*
- Utilisation des appareils de départs au dos : seront disponibles dans les couloirs no 8 de chacun des bassins

La période d'échauffement de la session des finales est ouverte à tous les athlètes finalistes, substitués et participants au relais



ATTRIBUTION DES ÉCHAUFFEMENTS – SESSIONS MATIN ET APRÈS-MIDI

*****Il sera important de toujours respecter le maximum de 12 nageurs par corridor*****

Lors des sessions des préliminaires :

Cette attribution est pour les sessions vendredi et dimanche

Le samedi, les équipes inversent d''échauffement, mais garde les mêmes bassins

1^{er} échauffement

Bassin A

Corridor 0 Camo 8 nageurs
Corridor 1 Camo 8 nageurs
Corridor 2 Camo 8 nageurs
Corridor 3 Camo 5 nageurs
Corridor 4 CNBO 5 nageurs MY 3 nageurs
Corridor 5 Case 7 nageurs Carat 1 nageuse
Corridor 6 RL 8 nageurs
Corridor 7 RL 5 nageurs ETM 2 nageurs
Corridor 8 CNJO 6 nageurs CNJA 1 nageuse
Corridor 9 Paranaeurs

Bassin B

Corridor 0 RED 5 nageurs CNQ 3 nageurs
Corridor 1 CNQ 8 nageurs
Corridor 2 CNQ 8 nageurs
Corridor 3 CNQ 8 nageurs
Corridor 4 CNQ 8 nageurs
Corridor 5 CNSL 6 nageurs TORP 2
Corridor 6 Samak 9 Nageurs CNSH 1 nageur
Corridor 7 DSC 7 nageurs
Corridor 8 CNBF 2 nageurs KBM 2 nageurs
Corridor 9 Paranaeurs

2^e échauffement

Bassin A :

Corridor 0 Must 9 Nageurs
Corridor 1 NEW 1 nageur NHAC 1 nageur
Corridor 2 RAC 1 nageur ROW 1 nageur ETM 2 nageurs
Corridor 3 SHER 1 nageuse NSH 2 nageurs RIKI 2 nageurs
Corridor 4 PCSC 5 nageurs
Corridor 5 PCSC 8 nageurs
Corridor 6 PCSC 8 nageurs
Corridor 7 PCSC 8 nageurs
Corridor 8 PCSC 8 nageurs
Corridor 9 Paranaeurs

Bassin B :

Corridor 0 NN 8 nageurs
Corridor 1 Elite 3 nageurs NN 5 nageurs
Corridor 2 Elite 8 nageurs
Corridor 3 Laissez libre volontairement
Corridor 4 Ulaval 4 UL 2
Corridor 5 Ulaval 8 nageurs
Corridor 6 Ulaval 8 nageurs
Corridor 7 UL 8 nageurs
Corridor 8 UL 8 nageurs
Corridor 9 Paranaeurs

HORAIRE DU BASSIN DE DÉNAGEMENT

Le bassin B sera accessible de 9h00 à 12h30 pour le dénagement lors de préliminaires.

Il sera important de toujours respecter le maximum de 12 nageurs par corridor lors de l'utilisation de ce bassin

LORS DES SESSIONS DES FINALES :

Cette attribution est pour les sessions vendredi et dimanche

Le samedi, les équipes inversent d''échauffement, mais garde les mêmes bassins

1^{er} échauffement

Bassin A

CARAT

CASE

CAMO

CNBO

MY

SHER

CNSL

SAMAK

CNSH

Bassin B

ETM

RL

CNJO

CNJA

RED

CNQ

TORP

CNBF

2^e échauffement

Bassin A

MUST

DSC

ELITE

KBM

ULAVAL

UL

Bassin B

NEW

NHAC

NSH

PCSC

RAC

ROW

RIKI

NN

HORAIRE DU BASSIN DE DÉNAGEMENT

Le bassin B sera accessible de 17h00 à 20h00 pour le dénagement lors des finales.

Il sera important de toujours respecter le maximum de 12 nageurs par corridor lors de l'utilisation de ce bassin

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

AJUSTEMENTS

- Les 10 meilleurs temps d'inscription prouvés en 25m de chaque sexe des 800/1500m libre nageront seuls dans leur couloir. Ces séries rapides (SR) seront nagées avant les relais lors des sessions du matin.
- Pour les séries lentes (SL), il y aura une alternance de séries femmes et hommes.
- Pour l'instant, aucune série ne sera jumelée pour les 800m et les 1500 m, le comité se donne le droit de modifier au besoin.
- Le 3000 m se nagera mixte.

FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

	Vendredi 26 novembre	Samedi 27 novembre	Dimanche 28 novembre
Session matin	30 minutes avant le début de la session	30 minutes après le début de la session du vendredi après-midi	30 minutes après le début de la session du samedi après-midi
Session après-midi	30 minutes après la fin de la dernière épreuve qui se nage en préliminaire ET en finale (50m dos PARA)	30 minutes après la fin de la dernière épreuve qui se nage en préliminaire ET en finale (50m papillon PARA)	30 minutes après la fin de la dernière épreuve qui se nage en préliminaire ET en finale (50m brasse PARA)

PÉRIODE DE MODIFICATIONS

- Ordre des nageurs de relais : Les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à **30 minutes** avant le début de la session.
- Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant le dernier échéancier pour les forfaits.

PÉNALITÉS :

- Une pénalité de **25\$** sera appliquée pour tout forfait non-déclaré dans la période autorisée, tant dans la période du matin que la période des finales.
- Tout nageur finaliste autre que substitut qui déclare forfait après le délai fixé **NE sera PAS** exclu de toutes les épreuves de la session incluant la session concernée – seule la pénalité financière sera appliquée.
- La même pénalité sera appliquée pour tout nageur qui ne terminerait pas sa course sans raison valable.
- La pénalité devra être payée sur place au comité organisateur sans quoi une facture aux clubs fautifs sera envoyée par le comité organisateur dans les jours suivant le championnat*(argent ou chèque à l'ordre du CNQ)

***Un non-paiement de la facture des pénalités pourrait compromettre la participation du club à un prochain championnat.**

TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au commis de course, au plus tard avant **le début de la session** en question.

ESSAIS DE TEMPS

- Il n'y aura aucun essai de temps.

PAUSE

- En cas de besoin, le comité organisateur se réserve la possibilité d'insérer des pauses en cours de session, durant lesquelles les nageurs pourront utiliser la piscine pour s'échauffer ou dénager.

RÉSULTATS ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

- Les résultats en direct seront disponibles via le lien suivant :
[Coupe du Québec senior automne 2021 - SPLASH Meet Manager 11 \(swimrankings.net\)](https://swimrankings.net/MeetManager/11/Coupe-du-Quebec-senior-automne-2021)
- Disponibles également via l'application SplashMe.

REMISES PROTOCOLAIRES

- Une remise de médaille aura lieu lors de la compétition. Les médailles du vendredi seront remises le samedi après la session du matin, celle du samedi soir seront remises le dimanche lors du 3000M ou après la session du matin et pour celle de dimanche elles seront remises pendant ou après les finales.
- La remise de bannière aura lieu le dimanche après les finales au podium.

En cas d'égalité : les points pour chaque place impliquée dans l'égalité seront additionnés et divisés également parmi les concurrents ou les équipes touchés par l'égalité.

AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES

Lors de la première étape de la Coupe Sénior, il y aura, dans le PEPS des activités des équipes locales dans le grand gymnase. Le vendredi soir et le samedi midi, l'accès au Foyer sera réservé aux nageurs uniquement.



PROTOCOLES ET PROCÉDURES EN LIEN AVEC LA COVID

**Toute personne accédant au lieu de la compétition reconnaît être exempte de symptôme relié à la COVID (fièvre, frissons ou tremblements, apparition ou l'aggravation d'une toux, difficulté à respirer – essoufflement, perte subite de l'odorat, perte de goût, mal de gorge, mal de tête, douleurs musculaires anormales, douleurs thoraciques, fatigue intense, perte importante de l'appétit, nausée ou vomissements, diarrhée ou maladie gastro-intestinale), ne pas être soumise à des mesures de quarantaine ou d'isolement décrétées par des autorités compétentes, avoir eu l'autorisation de la Santé Publique de continuer vos activités si vous avez été en contact avec une personne ayant eu un résultat positif à la COVID et ne pas être en attente de résultat à la suite d'un dépistage de la COVID.*

LES DIFFÉRENTS REONSABLES

- Le responsable aquatique, Caroline Gilbert, du PEPS- Pavillon de l'éducation physique et des sports a été avisé de la tenue de l'événement. Une entente a été prise afin d'organiser la compétition.
- La tâche de coordonnateur en gestion de risque sera assurée par Carolyne Sirois
- Les protocoles sanitaires à suivre pendant la compétition sont arrimés avec ceux du Complexe aquatique et des discussions entre les deux organisations ont eu lieu pour s'assurer de la cohérence de ceux-ci avec les orientations des deux organisations.

PASSEPORT VACCINAL

- Les athlètes de 13 ans et plus devront montrer leur passeport vaccinal ainsi qu'une pièce d'identité (pièce d'identité avec photo obligatoire pour les athlètes de 16 à 74 ans).
- Une pièce d'identité sera aussi demandée aux athlètes de 13 ans et moins, aux bénévoles, aux entraîneurs et à la personne entièrement dévouée à une tâche de surveillance et de coordination.
- Les spectateurs devront le présenter pour avoir accès aux estrades avec une pièce d'identité

FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

- Les nageurs et les entraîneurs ayant déjà rempli le formulaire d'acceptation des risques lors de leur affiliation sont exemptés de le re-signer.
- **Tous les officiels et bénévoles devront signer le formulaire d'acceptation des risques à leur arrivée (Annexe 2).**

SURVEILLANCE ET COORDINATION DES ATHLÈTES

- La présence d'une personne entièrement dévouée à une tâche de surveillance et de coordination afin de veiller à faire respecter les mesures sanitaires aux nageurs et de faire le lien avec le comité organisateur est nécessaire :
 - Le club doit prévoir dans son encadrement une personne supplémentaire pour tenir ce rôle (assistant entraîneur ou bénévole) qui sera en permanence avec les athlètes.

CONSIGNES SANITAIRES

- Le port du masque est obligatoire pour **tous les participants (officiels, bénévoles, entraîneurs, athlètes).**
- L'athlète peut retirer son masque derrière son couloir, avant d'entrer à l'eau pour l'échauffement et avant sa course il doit le remettre lorsqu'il aura repris son souffle et avant de se déplacer
- Chaque athlète doit avoir un sac pour pouvoir y déposer son masque et ses effets avant sa course.
- Une section des estrades sera ouverte pour les spectateurs le niveau 200, les sections 101 et 102, ces derniers devront montrer leur passeport vaccinal ainsi qu'une pièce d'identité. Les spectateurs ne pourront



pas réserver des places. Les estrades seront accessibles pour les spectateurs 30 minutes avant le début des épreuves de la compétition.

- Les athlètes devront respecter la procédure établie pour avoir accès aux bassins, tous les athlètes qui ne respecteront pas cette procédure seront **exclus du site** pour les épreuves individuelles et les relais de la journée.
- Les collations et repas pourront se prendre dans les estrades seulement, assis à sa place.

CONSIGNES POUR LES REPAS DES ENTRAINEURS ET DES BÉNÉVOLES

Il y aura des boîtes à lunch de disponibles après chacune des séances.

Lors des repas, les bénévoles et les entraîneurs devront maintenir une distance de minimum 1 mètre. Il y aura peu de places disponibles pour prendre les repas. Il y aura l'espace entre la piscine 8 couloirs et les estrades des plus vieux gymnases, il y aura le foyer, lorsqu'il sera disponible et la salle Desjardins. Dans ces endroits, la distanciation recommandée par la Santé publique devra être respectée. Pour ceux qui désireraient aller manger dans les estrades, le passeport vaccinal sera obligatoire ainsi qu'une carte d'identité.

HEURES D'ARRIVÉES

Pour les nageurs : Il sera possible d'avoir accès aux installations 20 minutes avant la période prévue d'échauffement de votre club (voir les horaires plus haut).

Pour l'accueil : arriver à 7h00 pour toutes les sessions du matin, 15h15 pour les finales du vendredi et samedi et 14h45 pour les finales du dimanche

Accueil estrade parents : 8h30 les trois matins, 16h30 pour les finales du vendredi et samedi et 16h00 pour les finales du dimanche,

Officiel : 8h15 pour les trois sessions du matin, 16h15 pour les vendredi et samedi (finales) et 15h45 la session des finales du dimanche.

Chrono-chef : 8h15 les trois matins, 16h15 pour les sessions des finales les vendredi et samedi et 15h45 pour les finales de dimanche

Chronométreurs : 8h30 les trois sessions du matin. 16h30 les sessions des finales du vendredi et samedi et 16h00 pour la session finale du dimanche

Secrétariat : 7h00 les matins des trois jours, 15h00 pour les finales de vendredi et samedi et 14h45 pour les finales de dimanche

Juge en chef 7h30 les trois sessions du matin et 15h45 pour les sessions des finales les vendredi et samedi et le dimanche 15h15 pour la finale

Préposé au départ (Starter): 7h15 (pour s'occuper de la sécurité) les trois matins, 15h 45 pour les finales du vendredi et samedi et 15h30 pour la finale du dimanche

JAC : 8h00 pour les trois sessions du matin et 16h15 pour les sessions finales du vendredi et samedi et 16h00 pour la session des finales du dimanche.

Juge de nage et contrôleur de virage : 8h15 pour les trois sessions du matin, 15h45 pour les sessions des finales du vendredi et samedi et 15h45 pour les finales de dimanche.

Shérif/marshal : 8h30 pour les trois matins, 16h30 pour les sessions du vendredi et samedi et 16h00 pour les finales du dimanche.



ATTRIBUTION DES PLACES DANS LES ESTRADES : IL Y A DEUX SIÈGES PAR NAGEUR

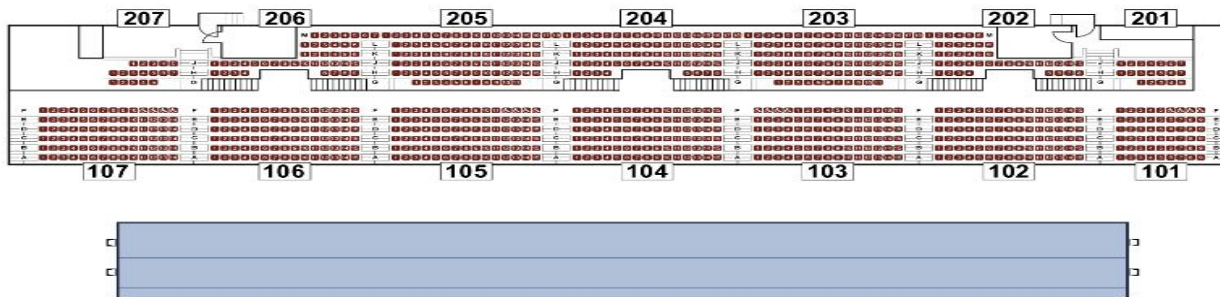
SECTION 103 NEPTUNE 13, UL 38. MUST 9

SECTION 104 CNQ 35 , ELITE 11 (90 PLACES)

SECTION 105 CAMO 29, RL 13, TORP 2, KBM 2, RIKI 1, NEW 1, NHAC 1, NSH 2, RAC 1, ROW 1 (90 PLACES)

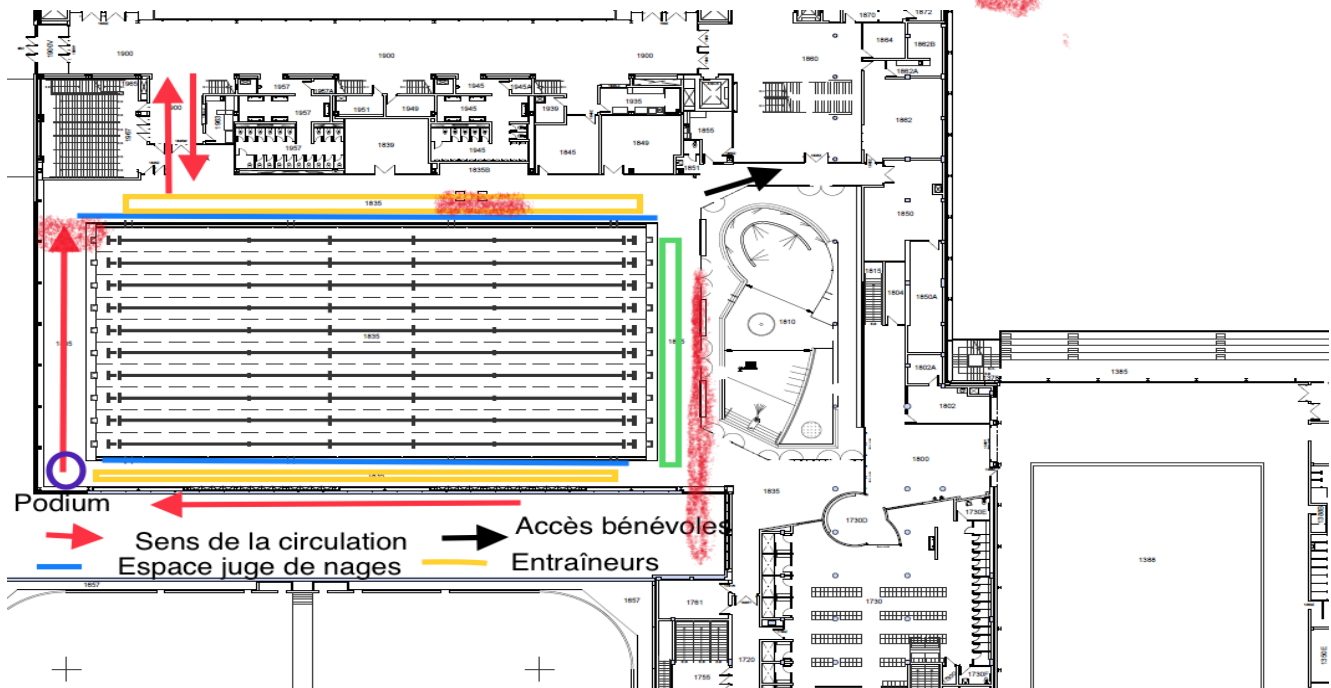
SECTION 106 POINTE-CLAIRE 37, SAMAK 9 (90 PLACES) CNSH 1,

SECTION 107 CARAT 1, CASE 7, CNBO 5, MY 3, SHER 1, ETM 2, CNJO 6, CNJA 1, RED 5, CNSL 6, CNBF 2, DSC 7



CIRCULATION DANS LE PEPS :

 ZONE SALLE D'APPEL





Pour les clubs qui arrivent avant l'heure d'entrée, ils devront attendre dans les estrades de la patinoire (zone jaune)

La zone bleue est la zone d'accueil, il est obligatoire de s'y enregistrer, car tous les nageurs qui ne seront pas enregistrés seront disqualifiés

Les entraîneurs, officiels, bénévoles et encadreur devront passer par le vestiaire familial (ligne noire)

Les nageurs devront passer par les vestiaires de la piscine (ligne rouge) et se diriger dans les estrades en respectant le sens de la circulation sur le bord de la piscine et monter dans les escaliers qui sont dans le foyer.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires. Au plaisir de vous accueillir!

Bonne compétition

Formulaire d'acceptation de risques

Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques (COVID-19)

Nom de l'événement			
Date		Lieu	
Nom et prénom			
Club		Cellulaire	
Rôle	Nageur	Entraîneur	Officiel Bénévole

Je, soussigné (e), agissant en mon nom ou à titre de parent ou tuteur pour un enfant participant à l'activité mentionnée ci-dessus (ci-après l'« Activité »), reconnais et accepte ce qui suit :

- La COVID-19 a été déclarée par l'Organisation mondiale de la santé comme étant une pandémie mondiale et elle affecte notamment le Québec;
- Les autorités gouvernementales compétentes ont mis en place et peuvent adopter des mesures sanitaires afin de réduire la propagation de la COVID-19, notamment des mesures de distanciation sociale;
- Je suis informé (e) du contexte et des enjeux liés à la COVID-19, notamment en ce qui concerne les risques, la transmissibilité, les complications pour la santé et les symptômes associés ainsi que le caractère évolutif de la situation;
- La participation à l'activité augmente les risques d'exposition et d'infection à la COVID-19 chez le participant de sorte qu'une contamination à la COVID-19, laquelle peut mener à des complications graves de l'état de santé, est une possibilité pour le participant dans ce contexte;
- En prenant part ou en permettant de prendre part au participant à l'Activité, je reconnais et accepte les risques d'exposition et d'infection à la COVID-19 pouvant découler d'une telle participation à l'Activité, et ce, volontairement et de manière libre et éclairée.

De plus, je déclare que ni moi ou le participant, ni aucune personne résidant à la même adresse, n'est soumis à des mesures de quarantaine ou d'isolement décrété par des autorités compétentes à la signature du présent document.

Je m'engage également à informer sans délai le ou la responsable de l'activité de la manifestation de tout symptôme associé à la COVID-19 m'affectant ou affectant le participant de même que de tout diagnostic positif à la COVID-19 prononcé à mon égard ou à l'égard du participant ou d'une autre personne résidant à la même adresse.

Je déclare avoir pris connaissance des conditions et des risques énoncés dans le présent document et comprends le contexte et les risques entourant la COVID-19. Ainsi, c'est **en toute connaissance de cause et en acceptant les risques** que peut comporter l'Activité que j'accepte d'y participer ou que le participant y participe.

Lecture et signature le : _____
(JJ/MM/AA)

Signature : _____