

BULLETIN TECHNIQUE

23 au 26 novembre 2023



COUPE DU QUÉBEC SENIOR

COMITÉ ORGANISATEUR

Directeurs de rencontre
Nicole Normandin
et Jonatan Lacharité

Gestionnaire d'événement Provincial
Manon Lincourt

Responsable des inscriptions
Michèle Castonguay
michele.castonguay@telus.net

Responsable des officiels
Maryse Charbonneau
officielcamo@gmail.com

ACCUEIL

Chaque club est invité à se rendre au bureau de l'administration à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription. Nous vous rappelons que le chèque doit être fait au nom de **CAMO natation**.

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS/COACHES MEETING

Mardi 21 novembre 2023 à 20h00
en ligne par TEAMS

[Cliquez ici pour rejoindre la
réunion](#)

Tuesday, November 21, 2023 at
8:00pm

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

- Jeudi 23 novembre : Échauffements : 15h00-15h50, Début : 16h00
- Préliminaires : vendredi 24 novembre, samedi 25 novembre et dimanche 26 novembre :
Échauffements : 7h30-8h20, Début: 8h30
- Finales : vendredi, samedi et dimanche: Échauffements : 16h00-16h50, Début 17h00

PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur
- Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente LES PIEDS EN PREMIER, en entrant du côté des départs ou des virages seulement, d'une position debout ou assise.

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>

PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT- PRÉLIMINAIRES

- Paranauteurs : Le couloir #9 sera disponible pour ces nageurs en tout temps sur le côté nord.
- Les plongeurs seront permis dans les couloirs #0 et #1, DANS LES DEUX PISCINES, 30 MINUTES AVANT LA FIN DE L'ÉCHAUFFEMENT et la circulation se fera à sens unique.
- Les dispositifs de départ de dos seront disponibles seulement dans les couloirs de Sprint

PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT- FINALES

- Pendant les périodes d'échauffement des finales, aucun nageur n'aura le droit de plonger, **à l'exception des 30 dernières minutes (à partir de 16h20) quand les couloirs de sprint #0 et #1 seront ouverts**. L'utilisation des dispositifs de départ de dos sera permise à ce moment. La circulation devra être à sens unique dans les couloirs où les plongeurs sont permis.
- Paranauteurs : Le couloir #9 sera disponible pour ces nageurs en tout temps.

○ FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS DU DIMANCHE)

	Jeudi 23 novembre	Vendredi 24 novembre	Samedi 25 novembre	Dimanche 26 novembre
Session matin		30 minutes après le début de la session du jeudi après-midi-16h30	30 minutes après le début de la session du vendredi après-midi-17h30	30 minutes après le début de la session du samedi après-midi-17h30
Session après-midi	À 18h, mercredi le 22 novembre sur le formulaire en ligne CLIQUEZ ICI-Forfaits, ajouts, modifications	30 minutes après la fin du 400m QNI	30 minutes après la fin du 400m libre PARA	30 minutes après la fin du 200m DOS

PÉRIODE DE MODIFICATIONS DES RELAIS

- 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 la compétition*(argent, chèque ou transfert bancaire à **l'ordre de CAMO natation**)
***Un non-paiement de la facture des pénalités pourrait compromettre la participation du club à un prochain championnat.**

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Tous les temps soumis en 50m seront convertis par le COMITÉ ORGANISATEUR (linéaire 2%).
- Les préliminaires se nageront senior, du plus lent au plus rapide, **en UN (1) bassin de 25m**, à l'exception du 400m libre et du 400 QNI qui se nageront du plus rapide au plus lent.
- Le deuxième bassin de 25m sera disponible pour le dénagement en préliminaires.
- Le bassin de plongeon sera disponible pour les finales seulement.
- Les finales se nageront en bassin de 50m.
- Aucun essai de temps ne sera autorisé.
- Le règlement SW 3.1.1.1 ne s'applique pas.
- **Pour les finales, toutes les épreuves de 50m partiront du côté sud, près du bassin de plongeon.**

800M et 1500M libre

- Les épreuves de 800m et 1500m libre sont des épreuves finales contre-la-montre nagées du plus rapide au plus lent, en alternance femmes / hommes.
- Toutes les séries se nageront **UN (1) par couloir**, durant la même session et en bassin de 25 mètres.

SALLE D'APPEL

- La zone d'appel sera située à proximité des plots de départ sous les gradins nord. **Pour les épreuves de 50m**, ce sera près de la piscine de plongeon.

Nous demandons à tous les finalistes de venir aviser le commis au bureau de l'administration de la salle d'appel de leur présence dès leur arrivée à la piscine. Nous demandons aux nageurs de se présenter au moins DEUX (2) séries avant leur épreuve pour confirmer le nombre de nageurs par finale. Il y aura présentation pré-course pour tous les nageurs des finales A.

SUBSTITUTS

- Vous devez être présents à la salle d'appel pour pouvoir nager en cas d'absence des finalistes.

TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration, au plus tard avant le début de l'épreuve en question.

UTILISATION DES DISPOSITIFS DE DÉPART DE DOS (LEDGES) Préliminaires et finales

- Le club CAMO aura une équipe de bénévoles qui installeront et ajusteront les appareils de dos pour le bien de tous.

BANDES ADHÉSIVES

- Conformément à l'article C15.3.1 et C15.3.2, un comité examinera et approuvera les demandes de bandes adhésives. Le comité est formé du Gestionnaire d'événement provincial et d'une personne ressource du domaine médical ou de la santé.
- L'examen des bandes adhésives aura lieu avant chaque session pendant les échauffements. Tous les examens doivent être terminés au plus tard 15 minutes avant le début de la session.
- Les formulaires de demande de bandes adhésives (disponible au bureau de l'administration) doivent être soumis au Gestionnaire d'événement provincial au plus tard 30 minutes avant le début des préliminaires et des finales.
- Les entraîneurs doivent soumettre un formulaire de demande de bandes adhésives pour chaque épreuve que l'athlète nagera avant la session où l'épreuve a lieu.
- La décision du Gestionnaire d'événement provincial est définitive.
- Tout nageur qui participe à une course sans avoir obtenu l'approbation pour les bandes adhésives sera disqualifié.

<u>Nageurs génériques</u>	<u>Paranageurs</u>
<ul style="list-style-type: none">○ Il y aura des finales A et B pour toutes les épreuves de 50m à 400m.○ Il y aura une finale C dans les épreuves de 50m à 200m.○ Le nombre de nageurs hors-province en finale n'est pas contingenté.○ Toutes les finales prévues au programme auront lieu, s'il y a au moins un nageur qualifié.	<p>Il y aura des finales A dans toutes les épreuves du programme et les athlètes y seront éligibles :</p> <ul style="list-style-type: none">○ Uniquement pour les épreuves prévues pour chaque classe sportive dans les règlements de World Para Swimming.○ Les finalistes seront déterminés en utilisant les plus récents tableaux de points de performance de paranatation (WPS), indépendamment de leur classe sportive.

RÉSULTATS ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

- Les inscriptions et résultats sont sur SplashMe
- Voici le lien pour les résultats en direct sur swimrankings: <https://live.swimrankings.net/40406/>

REMISES PROTOCOLAIRES ET REMISE DE BANNIÈRE

- Afin de s'assurer de la présence des athlètes méritants lors des cérémonies protocolaires, les médailles seront remises selon le déroulement suivant, avant que les athlètes se dirigent vers le bassin de dénageant

Finale A > cérémonie protocolaire de l'épreuve pendant le déroulement de la prochaine épreuve de finale.

- Les médailles seront remises au podium
- Les clubs québécois seront récompensés **d'une bannière du Meilleur pointage**, calculé en additionnant tous les points obtenus dans les épreuves individuelles et les relais de l'équipe.
- La bannière de l'équipe ayant le meilleur pointage sera remise à la fin du programme des finales du dimanche.

Important : Les nageurs médaillés et les équipes récompensées doivent être présents lors de leur cérémonie protocolaire afin de recevoir leur récompense; sans quoi la récompense ne sera pas octroyée ni acheminée ultérieurement.

POINTAGE

	Classement									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Finale A et Finale paranatation	90	86	82	78	76	74	72	70	68	66
Finale B	60	56	52	48	46	44	42	40	38	36
Finale C	30	26	22	18	16	14	12	10	8	6

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

- Seuls les nageurs finalistes marqueront des points selon le barème ci-dessus.
- **Le gain de points n'est possible qu'à la condition que l'athlète réussisse en finale le temps de qualification dans l'épreuve concernée.**
- Lors des épreuves nagées « finale contre-la-montre », c'est le classement final qui déterminera le pointage, indépendamment de la série dans laquelle le nageur a compétitionné.

AUTRES INFORMATIONS IMPORTANTES

MUSIQUE ET AMBIANCE

- Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement en préliminaire et en finales
- Il y aura de la musique entre les séries lors des finales
- Il y aura de la musique en « bruit de fond » lors des épreuves de 400m-800m-1500m, si possible

DIVERS

- Il y aura un **Bistro pour les entraîneurs sur la piscine**
- Des repas et collations seront disponibles pour les entraîneurs à la place de la restauration
- Des collations seront servies sur la piscine.
- Les résultats des séries préliminaires et le programme des finales seront disponibles au bureau de l'administration, en face de la baie vitrée.
- Le programme des préliminaires et des finales seront affichés sur les murs de la piscine.
- Veuillez, SVP, verrouiller vos casiers.

TRANSPORT EN COMMUN

- Station de métro Crémazie (ligne orange), sortie Crémazie Nord, puis marche de 10 minutes ou autobus 146 vers l'est (www.stm.info, puis cliquer sur « Tous azimuts »).
- En voiture : Boulevard métropolitain (40), sortie rue Saint-Hubert/avenue Christophe-Colomb; prendre Christophe-Colomb Nord et suivre les indications.

STATIONNEMENT

Gratuit à l'arrière du centre sportif du jeudi 23 novembre au dimanche 26 novembre 2023

NOTE : Pendant la compétition de natation il y aura un autre événement

Donc prévoyez un autre stationnement. Il y aura aussi d'autres stationnements dont celui du Collège Ahuntsic et celui du Collège André-Grasset.

NOURRITURE

On trouvera des distributrices à l'étage des gradins, 2e étage. Quelques restaurants sont situés à proximité, rue Fleury, au nord du centre sportif.



Protégeons notre planète! Pensons VERT ! S.V.P. apporter votre gourde!



Un règlement de la Ville de Montréal n'autorise, sur la plage de la piscine, que les chaussures utilisées pour fins de compétition pour tous les participants. Sandales obligatoires pour les nageurs et nageuses.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté au bord de la piscine et des vestiaires.

Au plaisir de vous accueillir!

Bonne compétition!



TECHNICAL BULLETIN

Quebec Cup- November 23 to 26, 2023

MEET SCHEDULE

- Thursday November 23: Warm-up: 3:00-3:50pm, Start: 4:00pm
- Heats: Friday, November 24, Saturday, November 25 and Sunday, November 26:
Warm-up: 7:30- 8:20am, Start: 8:30am
- Finals: Friday, Saturday and Sunday: Warm-up: 4:00-4:50pm, Start 5:00pm

WARM-UP PROCEDURES

- During warm-up, the Swimming Canada rules and procedures will be in effect.
- Swimmers must enter the water in a cautious FEET FIRST manner, entering from the side of the starts or turns only, from a standing or seated position.

A faulty athlete could be penalized and not participate in their first event of the session.

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2020/08/Swimming-Canada-Competition-Warm-Up-Safety-Procedures-2020.pdf>

WARM-UP ASSIGNMENTS – HEATS

- Para swimmers: Lane #9 is available at all times on the North side.
- Sprint lanes are allowed in lane #0 and lane #1, IN BOTH POOLS, 30 MINUTES PRIOR TO THE END OF THE WARM-UP, and will be one-way swimming only.
- Ledges will be available only in the 2 «sprint » lanes.

WARM-UP ASSIGNMENTS - FINAL

- During the warm-up period for finals, no swimmer will be allowed to dive, **except for the last 30 minutes (from 4:20pm) when sprint lanes #0 and #1 will be open** and will be one-way swimming only.
- Ledges will be available only in the 2 «sprint » lanes.
- Para swimmers: Lane #9 is available at all times.

SCRATCH DEADLINES (INDIVIDUAL AND RELAY EVENTS)

	Thursday November 23	Friday November 24	Saturday November 25	Sunday November 26
Morning session		30 minutes after the start of the Thursday afternoon session – 4:30pm	30 minutes after the start of the Friday afternoon session- 5:30pm	30 minutes after the start of the Saturday afternoon session- 5:30pm
Afternoon session	At 6pm on Wednesday, November 22 with the online scratch form only CLICK HERE- SCRATCH, LATE ENTRY AND CHANGES	30 minutes after the end of the 400m IM	30 minutes after the end of the 400m freestyle PARA	30 minutes after the end of the 200m backstroke

RELAY MODIFICATION PERIOD

- Relay order: The names and order of relay swimmers can be changed up to 30 minutes prior to the start of the session.
- Relay team members and starting order must be submitted before the deadline for scratches.

PENALTIES :

- No-shows will be fined **\$25** in both preliminaries and finals.
- Finalists other than alternates who scratch after the set deadline will NOT be excluded from all their events of the session—only the fine will be applied.
- The same fine will be charged to any swimmer who has an unexcused incomplete swim.
- The fine must be paid on-site to the organizing committee, otherwise, an invoice will be sent to the clubs at fault by the organizing committee in the days following the meet* (cash, check or banking transfer to **CAMO natation**)

***Failure to pay the fine could compromise the club's participation in a future Cup or Championship.**

COMPETITION INFORMATION

- All times submitted in long course (50m) will be converted by the ORGANIZING COMMITTEE (linear 2%)
- Short course heats, senior seeded, swam slowest to the fastest, **in One (1) 25m pool**, except the 400m freestyle and 400m IM will be swum fastest to slowest.
- The second 25m pool will be available for warm down during the preliminaries.
- The diving pool will be available for Finals only.
- Long course Finals.
- No time trials will be permitted.
- The SW 3.1.1.1 rule does not apply.
- **For Finals, all 50m events will start at the south side, close to the diving tank.**

800M AND 1500M Freestyle events

- The 800m and 1500m freestyle events are timed final events, from fastest to slowest, alternating women/men.
- All heats **will be swum ONE (1) per lane** during the same session, in the 25m pool.

CALL ROOM

- The call room is located on the North side under the stands. **For the 50m events**, it will be close to the diving tank.

We ask all finalists to inform of their presence upon their arrival at the pool. We ask that swimmers be present in the call room at least TWO (2) heats before their event to confirm all participants. There will be a pre-race presentation of all finalists.

ALTERNATES

- You must be present in the call room to be able to swim in the absence of the finalists.

OFFICIAL SPLIT TIME

- Requests for official split times must be made at the administration desk, no later than the start of the event in question.

BACKSTROKE LEDGES

- CAMO will have a team of volunteers who will install and adjust the ledges for the benefit of all.

TAPING

- As per C15.3.1 and C15.3.2. a committee will review and approve taping requests. The committee is made up of the Provincial Event Manager and a resource person from the medical or health field.
- Taping review will take place prior to each session during warmups. All reviews must be completed no later than 15 minutes prior to the start of the session.
- Taping request forms (available at the administration desk) must be submitted to the Provincial meet manager 30 minutes prior to the start of heats and finals.
- Coaches must submit one taping request form for each event the athlete will swim prior to the session where the swim will take place.
- The Provincial meet manager’s decision will be final.
- Any swimmer who races with taping not approved by the Provincial meet manager will be disqualified.

<p>Swimmers</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ There will be A and B finals for all events from 50m to 400m. ○ There will be a C final in the 50m to 200m events. ○ There is no limit on the number of out-of-province swimmers per final. ○ All the finals will be held if there is at least one qualified swimmer. 	<p>Para swimmers</p> <p>There will be an A Final in all events of the program and athletes will be eligible for them:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Only for the events specific to each sport class as describe in the World Para Swimming rulebook. ○ Finalists will be determined using the most up-to-date Para Swimming Performance Points charts, regardless of their Sport Class.
---	--

RESULTS, RANKING AND AWARDS

RESULTS

- Entries and results are available on SplashMe
- Also available swimrankings: <https://live.swimrankings.net/40406/>

MEDAL AND BANNER CEREMONY

- In order to ensure the presence of athletes during the official ceremonies, the medals will be awarded according to the following procedure, **before the swimmers go to the swim-down pool.**

A Final > medal ceremony after the start of the next heat.

- The medals will be presented at the podium.
- The banner for the highest-scoring Quebec team will be presented at the end of the final's session on Sunday.

Important: Medal-winning swimmers and award-winning teams must be present at their award ceremony to receive their award.

EVENT SCORING

	RANKING									
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th
A Final and Paraswimming Finals	90	86	82	78	76	74	72	70	68	66
B Final	60	56	52	48	46	44	42	40	38	36
C Final	30	26	22	18	16	14	12	10	8	6

INDIVIDUAL EVENTS

- Only finalists' swimmers will score points.
- **Points can be earned only if swimmers achieve the qualifying time in the final of the event.**
- In "timed final" events, the final ranking will determine the score, regardless of the heat in which the swimmer competed.

OTHER IMPORTANT INFORMATION

MUSIC

- There will be music during warm-up of heats and finals.
- There will be music between each heat during the finals.
- There will be music « in the background » during the 400m-800m-1500m, if possible.

OTHER

- **There will be a coach's Bistro on deck.**
- Food and snacks will be available for the coaches at the catering area below the north staircase.
- Snacks will be served on deck.
- Results and programs for the finals will be available at the Administration Desk
- Programs of heats and finals will be displayed on the walls.
- Please use a padlock for your locker during the competition

PUBLIC TRANSPORTATION

- Cremazie metro (orange), exit Cremazie Nord, walk 10 minutes or bus 146 East (www.stm.info, and click on « Tous azimuts »).
- By car: Highway 40 (Metropolitain), exit Saint-Hubert Street/Christophe-Colomb Avenue; take Christophe-Colomb North and follow instructions.

PARKING

- Free parking from
NOTE: There is another event during the same period, so plan to use another parking if necessary. There are other parking spaces at Ahuntsic College and Andre-Grasset College.

FOOD

You can find food distributors on the second floor, near the stands. Some restaurants can be found next to the pool, on Fleury Street.



Let's protect our planet! Let's think GREEN! Please bring your water bottle!



A regulation of the City of Montreal authorizes, on the pool deck, only shoes used for competition purposes for all participants. Footwear is mandatory for all swimmers.

Thank you for your cooperation in maintaining cleanliness around the pool and locker rooms.

Pleased to welcome you!

Have a great competition!