



**COUPE DU QUÉBEC
JUNIOR**

BULLETIN TECHNIQUE

14 au 16 février 2025
GROUPE B

LIEU
PEPS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL-
2300 RUE DE LA TERRASSE,
QUÉBEC, QC, G1V 0A6

INSTALLATIONS
BASSIN DE 25M AVEC 10
COULOIRS
SYSTÈME DE
CHRONOMÉTRAGE
ÉLECTRONIQUE
VESTIAIRES ET GRADINS

COMITÉ ORGANISATEUR

Direction de rencontre : Paul Bourassa : paul.bourassa@gmail.com et Mélanie Lévesque : mlevesque2007@hotmail.com

Responsable des inscriptions : Normand Boily: normand.boily.1@ulaval.ca

Gestionnaire d'événement provincial FNQ: Marie-Andrée Plourde : ma_plourde@hotmail.com

Responsable des officiels : Marie-Eve Tremblay cac.natation.officiel@gmail.com

Réunion des entraîneur.e.s : Mercredi 12 février 2025 à 19h00

[Cliquez ici- RÉUNION TECHNIQUE](#)

ACCUEIL

Chaque club est invité à se rendre au bureau de l'administration à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription et/ou récupérer les programmes pour les entraîneurs (1 programme par 15-20 nageurs)

PAIEMENT

- Le paiement devra être fait par chèque à l'ordre de NSH et remis au bureau de l'administration avant le début de la compétition. Le paiement Interac est également possible :
 - Ajouter le destinataire NSH et choisir le mode de virement par courriel avec l'adresse tresorerie@natation-nsh.com
 - Si une question de sécurité est demandée, peu importe celle-ci, la réponse doit être NSH
 - Dans la section Message ou Raison, svp inscrire le nom complet de votre club.

ACCÈS À LA PISCINE

Les entraîneurs et les nageurs doivent passer par l'entrée principale (via le stationnement). Aucune admission ne devra se faire par le foyer ou par les gradins. Les préposés à l'accueil donneront l'accès 30 minutes avant le début des échauffements. L'accès à la piscine sera possible 15 minutes avant. Utilisez les vestiaires au bas des escaliers; svp ne pas utiliser les vestiaires familiaux.

RÉSULTATS :

- Les résultats en direct seront disponibles sur : <https://live.swimrankings.net/45985/>
- Disponibles également via l'application SplashMe

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Attention changements en caractères gras!

Sessions du vendredi, samedi et dimanche AM:

- Accès aux vestiaires à compter de **6h25**
- Accès à la piscine à compter de **6h40**
- Échauffements: **6h55-7h55**
- Début de la compétition: **8h00**

Sessions du vendredi et samedi PM:

- Accès aux vestiaires à compter de 15h30
- Accès à la piscine à compter de 15h45
- Échauffements: 16h00-16h50
- Début de la compétition: 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/wp-content/uploads/2023/09/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-2020.pdf>

PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

Les échauffements pour les préliminaires se dérouleront en 3 périodes de 20 minutes. Les départs et la circulation à sens unique pour la vitesse seront permis durant les 10 dernières minutes de chaque période à la discrétion de chaque club / couloir. Les clubs sont répartis selon l'horaire et les couloirs suivants:

	Vendredi 6h55-7h15 Samedi 7h15-7h35 Dimanche 7h35-7h55	Vendredi 7h15-7h35 Samedi 7h35-7h55 Dimanche 6h55-7h15	Vendredi 7h35-7h55 Samedi 6h55-7h15 Dimanche 7h15-7h35
0	CAC	CASE	MEGO
1	CAC/NSH	CASE/CNMN	MEGO/DSC
2	NSH	CNMN	DSC
3	DDO	ELITE	BBF
4	DDO	ELITE	BBF/CSLA
5	DDO	RIKI	CSLA
6	CDNDG	RIKI/CNSL	UL
7	CDNDG	CNSL	UL
8	NG	CNSL/SHER	UL/LMRL
9	NG	SHER	LMRL

Les échauffements pour les finales se dérouleront le vendredi et samedi en après-midi, de 16h00 à 16h50, sans attribution de couloirs par club (couloirs 1 à 8).

- Le couloir 0 sera un couloir de vitesse (départs et circulation à sens unique)
- Le couloir 9 sera un couloir de rythme de 16h00 à 16h40 et de départ avec dispositif pour le dos de 16h40 à 16h50

De 6 à 10 couloirs de « dénagement » seront disponibles dans le bassin B (côté des fenêtres) durant chacune des sessions (Ces couloirs ne sont pas disponibles pendant les périodes d'échauffement qui se feront dans le bassin A, ni durant les épreuves qui se nageront dans les deux bassins)

FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

Il est **obligatoire** de déclarer les forfaits sur le formulaire en ligne

Groupe B - Forfait, modification et relais

- Il y aura un code QR à la table du Bureau de l'administration

	Vendredi 14 février	Samedi 15 février	Dimanche 16 février
Session matin	À 18h, jeudi le 13 février	À 18h, vendredi le 14 février	À 18h, samedi le 15 février
Session après-midi	30 minutes après la fin du 100m libre	30 minutes après la fin du 200m QNI	

COUPE DU QUÉBEC JUNIORS

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.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

Changements apportés :

Pour cette première édition de la Coupe du Québec Junior nouvelle formule, le grand nombre d'inscriptions et la durée des sessions qui en découle nous obligent à revoir certains éléments du programme :

- Le 400m Libre sera nagé finale par le temps, et l'épreuve sera divisée en deux blocs :
 - Les 10 nageuses et nageurs les plus rapides par catégorie d'âge (Séries principales) nageront le soir
 - Les autres nageuses et nageurs, suivant selon l'ordre de la liste de départ, nageront le matin en début de session
- Les relais du vendredi soir sont retirés du programme
- Le relais 4x100 m Libre du dimanche matin est remplacé par le relais 4x50 m Libre du vendredi soir
- Les épreuves de 800 m, 400 m et 200 m libre se nageront dans les deux bassins, A (pataugeoire) et B (fenêtres)
 - 800 m filles dans le bassin B
 - 400 m garçons dans le bassin B
 - 200 m garçons dans le bassin B

***Aussi, dans l'idée de conserver des durées de sessions raisonnables, la collaboration de chaque entraîneur est demandée afin d'**enlever volontairement et d'avance, des épreuves pour certains athlètes**, celles qui ne sont pas nécessaires dans le développement de celui-ci. Formulaire pour ce faire : [Groupe B - Forfait, modification et relais](#)

PROCÉDURES POUR LES FINALES

- Nous demandons à tous les **finalistes (A et B)** de se présenter aux moins DEUX (2) séries avant leur épreuve pour confirmer leur présence au bureau de l'administration.
- Les **réservistes** doivent être présents à la table du Bureau de l'administration pour pouvoir nager en cas d'absence des finalistes.
- Il y aura présentation des nageurs pré-course pour les épreuves de 50m et durant la course pour les épreuves de 100m et plus.
- Les résultats des finales A seront officialisés avant la tenue des finales B et les médailles seront remises immédiatement au podium avec présentation des nageurs.

TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration, au plus tard au début de la session où se nage l'épreuve en question.

AUTRES INFORMATIONS

MUSIQUE ET AMBIANCE

- o Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement en préliminaire et en finales
- o Il y aura de la musique entre les séries lors des finales

GRADINS

- o Des gradins sont disponibles pour les spectateurs gratuitement.

DIVERS

- o Des repas et collations seront disponibles pour les entraîneurs dans l'espace attenant au local 1832 et pourront être consommés dans le Foyer sous les gradins
- o Les contenants de verre sont interdits sur le bord de la piscine
- o Aucune eau embouteillée ne sera disponible donc merci d'apporter votre gourde
- o L'espace du Foyer sous les gradins est réservé aux entraîneurs et aux officiels; pour accéder aux gradins, les nageurs doivent utiliser les portes situées du côté du bassin B (fenêtres) et utiliser les toilettes des vestiaires
- o Des collations seront servies sur le bord de la piscine pour les officiels et les entraîneurs
- o Les résultats des séries préliminaires et le programme des finales seront disponibles à la table du bureau de l'administration.
- o Veuillez, SVP, verrouiller vos casiers.

STATIONNEMENT

- o Le stationnement sera gratuit pour toute la durée de la compétition (stationnement à étages).

NOURRITURE

- o Un restaurant est ouvert à des heures restreintes lors de la compétition. Il est situé à l'entrée des gradins du bassin olympique.

COUPE DU QUÉBEC
JUNIOR

PRATIQUES ÉCORESPONSABLES

Événements de la Fédération de natation du Québec



Optez pour les transports durables tels que le transport en commun, le vélo ou la marche.



Si vous résidez loin de l'événement, préférez le covoiturage ou encore informez-vous auprès de la Fédération afin de savoir s'il existe un service de navette prévu dans votre secteur.



Si vous avez à louer un hébergement, assurez-vous que celui-ci soit situé près de l'événement ou d'un transport en commun.

Apportez votre gourde d'eau ou autre contenant réutilisable pour les boissons. Évitez les contenants de verre.



Adoptez une attitude responsable quand à votre gestion des déchets (zéro déchet, Sans trace Canada)



Dans la mesure du possible, évitez les collations enveloppées individuellement.

Repérez les îlots de tri sur le site.



Si cela est nécessaire, informez-vous auprès de la brigade verte afin de connaître les consignes de tri.

COUPE DU
JUNIOR

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

Bonne compétition