

# Coupe du Québec Junior Groupe C (Blainville)

14 au 16 février 2025



FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC

COUPE DU QUÉBEC  
JUNIOR

speedo 



# Responsables

- Pierre Cloutier, Gestionnaire d'évènement
- Amélie Robitaille , Directrice de rencontre
- Jonatan Lacharité, Responsable des inscriptions
- Amélie Robitaille, Responsable des résultats
- Nicolas Zazzeri, Directeur technique
- Marie-Christine Potvin, Coordinatrice aux compétitions



# Rôle du Gestionnaire d'Évènement

- Soutenir et aviser le Comité organisateur
- Liaison entre le CO et la Fédération
- S'assurer du bon déroulement du championnat
- Faire les assignations des officiels majeurs
- Surveiller le travail des officiels majeurs
- S'assurer du respect des règlements
- Former et présider le jury d'appel (le cas échéant)
- Préparer les rapports et recueillir les statistiques
- Faire des recommandations pour les compétitions futures

# Bulletin Technique



FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC

COUPE DU QUÉBEC  
JUNIOR

speedo 



# Échauffements

## Préliminaires:

- 3 périodes de 20 minutes (7:20-7:40, 7:40-8:00, 8:00-8:20)
- Couloir #9 pour les plongeurs en tout temps
- Aucun couloir attiré

## Finales:

- 2 périodes de 25 minutes (4:00-4:25. 4:25-4:50)
  - Réservé aux finalistes, à ceux qui nagent le ou les épreuves individuelles et aux relayeurs **seulement**
  - Plongeon dans les 5 dernières minutes (si tous les entraîneurs d'un même couloir s'entendent la période de plongeon pourrait être plus longue)
  - Un courriel vous sera envoyé pour vous informer de votre période
  - Aucun couloir attiré
- 



# Épreuves

- Toutes les épreuves sont nagées du plus rapide au plus lent
- Pour les épreuves finales contre la montre, il y aura une série la plus rapide par genre et par catégorie d'âge
- Demandes de temps officiel doivent être faites au Bureau d'administration (Commis de course) avant le début de la session dans laquelle l'épreuve est nagée
- Prière de garder vos nageurs présents jusqu'à la publication des résultats de chaque épreuve. Le but étant de nager les bris d'égalité durant les préliminaires





# 400m libre

- Épreuve contre la montre
- La série la plus rapide par genre (3 par genre) nagent en finale le samedi PM
- Les 3 séries les plus rapides suivantes, par genre, nagent au début de la session du samedi AM
- Les séries suivantes nagent à la fin de la session du samedi AM
- Ne sera pas nagé en alternance
- Changement au Bulletin technique: il n'y aura pas de confirmation de présence pour cette épreuve





# 800m libre

- L'épreuve du 800m est une épreuve finale contre la montre, nagée du plus rapide au plus lent, en alternance femmes/hommes.
- Les séries les plus rapides par genre et par catégorie d'âge seront nagées en début de session.
- Les autres séries seront nagées à la fin de la session des préliminaires.
- Par courtoisie, à votre arrivée vendredi matin, on vous demande de faire une confirmation de présence (positive check in) et ce, même si la période de forfait est terminée depuis jeudi 18 heure





# Finales

- Toutes les épreuves ayant des finales ont une Finale A et une Finale B
- La Finale A sera nagée avant la Finale B
- Il n'y a pas de salle d'appel
- Réservistes de la Finale A (le plus rapide de la Finale B) devrait être à côté du Juge-Arbitre
- Réservistes de la Finale B devrait être à côté du Juge-Arbitre

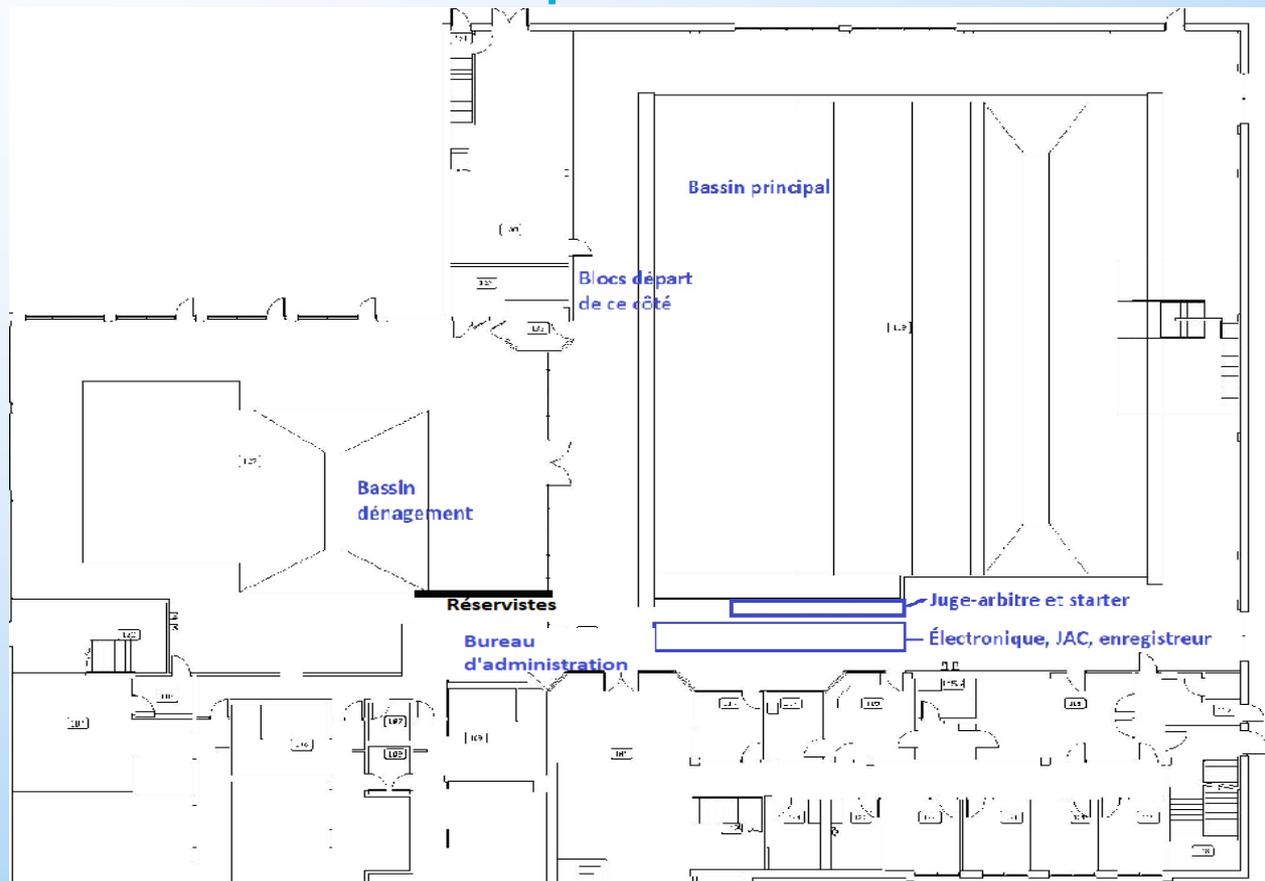




# Estimé de temps

		<b>Préliminaires</b> <b>8:30</b>		<b>Finales</b> <b>17:00</b>
<b>Vendredi</b>		13:11		20:19
<b>Samedi</b>		12:33		20:01
<b>Dimanche</b>		12:18		

# Plan de la piscine



# Forfaits

- À compter du jeudi 13 février à 18 h, tous les forfaits des épreuves et les modifications aux relais doivent être faits à partir du formulaire en ligne seulement.

	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	



## Forfaits (suite)

- **Forfaits du 400 libre doivent tous être fait le vendredi soir** et ce, même pour les séries nagées pendant la session du samedi soir
- Pénalité de 25,00\$ pour tout forfait non déclaré (Preliminaires et 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.



# Code QR et hyperlien pour les forfaits

<https://forms.monday.com/forms/5017fd37a23da02c039e4d6344163ffb?r=use1>





# Relais

- Nagés du plus lent au plus rapide
- Maximum 2 équipes de relais par catégorie d'âge
- Relais 4x50 libre a été déplacé au dimanche matin
- Relais 4x100 libre a été annulé
- Feuilles de relais doivent être remises au plus tard à la fin de la période des forfaits.
- Pour les relais nagés en finales du samedi soir: 30 minutes après la dernière épreuve des prélims (200 QNI)
- Pour les relais nagés en prélims dimanche : 18 heure samedi.
- Changement de nom et ordre, jusqu'à 30 minutes avant le début de la session





# Bandes adhésives

- Sont permises
- Maximum 2 doigts et 2 orteils





# Médailles

- Il y aura remises de médailles pour les finales (épreuves avec prélim seulement)
- Les gagnants seront annoncés et devront se présenter au podium immédiatement après leur épreuve
- Les médailles pour les épreuves contre la montre seront remises le dimanche matin à la table du Bureau d'administration et ce, pour toutes les épreuves incluant les épreuves du vendredi et du samedi



# Récompenses

- En lien avec l'un des objectifs de cette compétition : **Reconnecter avec l'essence même de notre activité: « faire la course »**
- Des cadeaux sont remis aux gagnants de chaque série **d'une épreuve en finale contre la montre seulement**
- Un coupon sera remis au gagnant de chaque série
- C'est le principe du prix à la cloche, mais sans cloche
- À la table dédié à cet effet, le gagnant pigera un coupon de couleur qui correspondra à l'un des prix
- Nous aurons 400 petits cadeaux à distribuer pendant la compétition
  - 100 cartes autographiées
  - 10 casques autographiés
  - 100 Jibbitz
  - 200 suçons de la St-Valentin
  - 1 certificat cadeau pour la boutique FNQ.

# Pratiques écoresponsables

## 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.



# Varia

Compte tenu du grand nombre de participants à cette compétition, nous sollicitons la collaboration des entraîneurs afin d'inviter les nageurs dont la prochaine épreuve est éloignée à se rendre au local 216 au 2<sup>e</sup> étage afin de limiter l'affluence autour du bassin.

L'espace dans les estrades est très limité. Il pourrait être nécessaire de faire une rotation des spectateurs afin que chaque parent puisse assister à la performance de son enfant. Nous comptons sur votre collaboration pour limiter le nombre de personnes présentes afin d'offrir une meilleure expérience pour tous. À

Le stationnement sera gratuit pour toute la durée de la compétition. Si le stationnement du Centre récréoaquatique est complet, vous pouvez utiliser le stationnement des autobus de l'école Henri-Dunant, **après vendredi 14 février à 17 h 30**

Coupe Junior #2 du 28 au 30 mars, qui devait avoir lieu à Granby a été déplacé ici

Période de questions

Mon adresse courriel: [p3cloutier@videotron.ca](mailto:p3cloutier@videotron.ca)



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

**Bonne compétition**

**Thank you for your cooperation in keeping the poolside and changing rooms clean. We look forward to welcoming you!**

**Good competition**

