

# Bulletin Technique



COUPE DU QUÉBEC  
JUNIOR



FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC

speedo 

## **Direction de rencontre**

Stéphane Landry - [steph.landry@gmail.com](mailto:steph.landry@gmail.com)

Dominique Dumas - [dominiquedumas1976@gmail.com](mailto:dominiquedumas1976@gmail.com)

## **Responsable des inscriptions**

Michèle Castonguay - [michele.castonguay@telus.net](mailto:michele.castonguay@telus.net)

## **Gestionnaire d'événement provincial FNQ**

Nathalie Brière - [nathbri64@gmail.com](mailto:nathbri64@gmail.com)

## **Responsable des officielles et officiels**

Vincent Coulombe - [vincentcoulombe11@hotmail.com](mailto:vincentcoulombe11@hotmail.com)

## **Accueil**

Chaque club est invité à se rendre au bureau de l'administration à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription si ce n'est pas déjà fait par transfert Interac.

## **Paiement**

Le paiement se fait par chèque à l'ordre du Club de natation Les Riverains de Lévis inc. ou par transfert Interac au 418-833-7088 – il n'y a pas de question de sécurité/réponse ou mot de passe.

## **Accès à la piscine**

Les entraîneurs et les nageurs doivent passer par l'entrée principale du complexe aquatique. L'accès à la piscine se fait par les vestiaires. Les portes donnant accès au bassin seront ouvertes aux nageurs et nageuses 20 minutes avant le début de l'échauffement.

## PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur.
- Les nageurs devront 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.
- Les plongeurs seront interdits lors des 10 premières minutes.
- Il sera permis de plonger dans les couloirs lors des 10 dernières minutes. Cependant, seule la natation à sens unique sera permise dans les couloirs utilisés.
- Courir au bord de la piscine ou entrer dans le bassin en courant est interdit.

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

## PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

- Il y aura **3 périodes de 20 minutes** d'échauffements avant chacun des sessions selon l'horaire prévu
- L'horaire complet des échauffements est disponible à la fin du bulletin technique

## HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Session matinale								
ÉCHAUFFEMENTS: 7h20 à 8h20 - DÉBUT DES ÉPREUVES : 8h30								
Vendredi 14 février 2025			Samedi 15 février 2025			Dimanche 16 février 2025		
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes
1	800m libre-SR	2	13	400m libre	14	23	200m libre	24
3	50m papillon	4	15	50m dos	16	25	50m brasse	26
5	200m dos	6	17	200m papillon	18	27	100m papillon	28
7	100m libre	8	19	100m brasse	20	29	100m dos	30
1	800m libre-SL	1	21	200m QNI	22	31	50m libre	32
			13	400m libre	14	101/103/105	Relais 4x50m libre	102/104/106
Session de l'après-midi								
ÉCHAUFFEMENTS: 15h50 à 16h50 - DÉBUT DES ÉPREUVES : 17h								
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes			
9	400m QNI	10	13	400m libre	14			
3	50m papillon	4	15	50m dos	16			
5	200m dos	6	17	200m papillon	18			
11	200m brasse	12	19	100m brasse	20			
7	100m libre	8	21	200m QNI	22			
			107/109/111	Relais 4x50m QNI	108/110/112			

- Les épreuves en rouge dans l'horaire seront nagées finales contre la montre
- Les épreuves en noir dans l'horaire seront nagées en préliminaires et en finales

## HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Le **400m libre sera nagé finale par le temps**, et l'épreuve sera divisé en trois blocs :

- Les 10 nageuses et nageurs les plus rapides par catégorie d'âge (équivalent à des finalistes A) nageront le soir
- Les nageuses et nageurs suivants selon l'ordre de la liste de départ nageront le matin en début de session
- Les nageuses et nageurs les plus lents selon l'ordre de la liste de départ nageront en fin de matinée

## FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

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

- <https://forms.monday.com/forms/34bd0d0f9aa70b64dcc54bd5e8682e3c?r=use1>
- Il y aura un code QR à la table du Bureau de l'administration
- Les forfaits du 400m libre devront être faits avant vendredi 14 février à 18h
- Les autres forfaits devront être faits selon l'horaire suivant :



	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 <b>après la fin</b> des séries préliminaires 100m Libre	30 minutes <b>après la fin</b> des séries préliminaires 200m QNI	

## 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

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

Le **400m libre sera nagé finale par le temps**, et l'épreuve sera divisé en trois blocs :

- Les 10 nageuses et nageurs les plus rapides par catégorie d'âge (équivalent à des finalistes A) nageront le soir
  - Les nageuses et nageurs suivants selon l'ordre de la liste de départ nageront le matin en début de session
  - Les nageuses et nageurs les plus lents selon l'ordre de la liste de départ nageront en fin de matinée
- Les relais du vendredi soir ont été retirés du programme
  - Le relais 4x100m libre du dimanche matin a été remplacé par un relais 4x50m libre

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.

## REMISES DES MÉDAILLES ET BANNIÈRES

- Les médailles des épreuves avec finales directs des sessions du vendredi et samedi matin seront remises lors des sessions d'après-midi
- Les médailles des épreuves avec des finales seront remises à la fin de chacune des séries finales
- Les médailles de la session du dimanche matin seront remises en cours de session à la fin de chacune des épreuves
- La remise des bannières seront faites à la fin de la session 5. **On invite les clubs et les nageurs à rester jusqu'à la remise de celles-ci**

## AUTRES INFORMATIONS

- Il y aura de la musique en « bruit de fond » lors des épreuves de 400m et 800m
- Des estrades sont disponibles pour les spectateurs gratuitement
- Des repas et collations seront disponibles pour les entraîneurs à la place de la restauration au 2e étage. Des collations seront servies à la piscine
- Le stationnement est gratuit
- Un casse-croûte sera ouvert pendant les heures de la compétition au 2<sup>e</sup> étage du complexe aquatique
- On souhaite la collaboration de tous les clubs pour **conserver l'enceinte de la piscine propre en tout temps**, d'inciter leurs athlètes à **utiliser les poubelles, bacs à recyclage et bacs à compost disponibles** et de **laisser un espace propre** lorsqu'ils quittent la piscine à la fin de chacune des sessions
- **Des prix au hasard seront remis à chaque gagnant de série** : cartes signées, casques signés, suçons, certificat cadeau et Jibbitz pour Crocs.

## AUTRES INFORMATIONS

- Des prix au hasard seront remis à chaque gagnant de série : cartes signées, casques signés, suçons, certificat cadeau boutique FNQ et Jibbitz pour Crocs.



## AVERTISSEMENT DE TEMPÊTE HIVERNALE



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

**Bonne competition !**

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

**Good competition !**

