



COUPE DU QUÉBEC JUNIOR

BULLETIN TECHNIQUE

28 au 30 mars 2025

GROUPE C

COMITÉ ORGANISATEUR

Direction de rencontre : Amélie Robitaille : info@gaminnatation.org

Responsable des inscriptions : Sophie Varfalvy : sophie.varfalvy@videotron.ca

Gestionnaire d'événement provincial FNQ : Manon Lincourt : manon.lincourt@hotmail.com

Responsable des officiel(le)s : Valérie Portelance : officiels@gaminnatation.org

Lien pour l'inscription des officiel(le)s : <https://forms.gle/NdAn8vkJHS42NxHK8>

Réunion des entraîneur(e)s : Mercredi 26 mars à 20 h

[Cliquez ici](#) pour joindre la réunion

LIEU

CENTRE RÉCRÉOAQUATIQUE
190, RUE MARIE CHAPLEAU
BLAINVILLE, QC, J7C 0E7

INSTALLATIONS

UN BASSIN DE 10 COULOIRS 25M



ACCUEIL

Chaque club est invité à se rendre au bureau de l'administration à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription.

PAIEMENT

Le paiement devra être fait en ligne ou remis au bureau de l'administration avant le début de la compétition :

- par transfert bancaire : transit 30266, inst 815, compte 0703272
- par virement interac : tresorier@gaminnatation.org, question « Quel est le nom du club? », réponse « GAMINNATATION », ajouter le nom de votre club dans les commentaires
- par chèque : à l'ordre de GAMIN

ACCÈS À LA PISCINE

Les portes seront ouvertes aux nageurs et nageuses 30 minutes avant le début de l'échauffement.

RÉSULTATS :

- Les résultats en direct seront disponibles sur ce site : <https://live.swimrankings.net/46419/>
- Disponibles également via l'application SplashMe

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>

PÉRIODES D'ÉCHAUFFEMENT

- Pour les sessions du matin, il y aura trois sessions d'échauffement (voir l'horaire ci-dessous). Les plongeurs seront permis et la circulation se fera à sens unique durant toute la durée de l'échauffement dans le couloir 9, et durant les 5 dernières minutes dans les autres couloirs si tous sont d'accord dans le couloir.
- Pour les sessions de l'après-midi, il y aura une période d'échauffement de 50 min de 16 h à 16 h 50, réserve aux finalistes et aux relayeurs. Les plongeurs seront permis et la circulation se fera à sens unique durant toute la durée de l'échauffement dans le couloir 9, et durant les 5 dernières minutes dans les autres couloirs.

Vendredi matin

- Échauffement 1 de 7 h 20 à 7 h 40 : ABC, CARAT, CNC, CNSF, CPC, CARO, CALAC, CAPN, CARE, CASO, CITA, CNCI, CNDM, ETM, CNJA
- Échauffement 2 de 7 h 40 à 8 h : ICI, CNJO, RED, CNMM, CNML, CNMT, CNDA, CNRB, CNSH, CNBF, CNHR, CNSI, LAVAL, JET, EPMJ
- Échauffement 3 de 8 h à 8 h 20 : GAMIN, LLOU, MINA, STN, UNIK, VELOX, BLUE, ENC

Samedi matin

- Échauffement 1 de 7 h 20 à 7 h 40 : GAMIN, LLOU, MINA, STN, UNIK, VELOX, BLUE, ENC
- Échauffement 2 de 7 h 40 à 8 h : ABC, CARAT, CNC, CNSF, CPC, CARO, CALAC, CAPN, CARE, CASO, CITA, CNCI, CNDM, ETM, CNJA
- Échauffement 3 de 8 h à 8 h 20 : ICI, CNJO, RED, CNMM, CNML, CNMT, CNDA, CNRB, CNSH, CNBF, CNHR, CNSI, LAVAL, JET, EPMJ

Dimanche matin

- Échauffement 1 de 7 h 20 à 7 h 40 : ICI, CNJO, RED, CNMM, CNML, CNMT, CNDA, CNRB, CNSH, CNBF, CNHR, CNSI, LAVAL, JET, EPMJ
- Échauffement 2 de 7 h 40 à 8 h : GAMIN, LLOU, MINA, STN, UNIK, VELOX, BLUE, ENC
- Échauffement 3 de 8 h à 8 h 20 : ABC, CARAT, CNC, CNSF, CPC, CARO, CALAC, CAPN, CARE, CASO, CITA, CNCI, CNDM, ETM, CNJA

FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

Il est **obligatoire** de déclarer les forfaits **et les modifications aux relayeurs** sur le formulaire en ligne seulement.

- Lien : <https://forms.monday.com/forms/8e201660897494951506ef3489b39f6e?r=use1>.
- Il y aura un code QR au bureau de l'administration.

	Vendredi 28 mars	Samedi 29 mars	Dimanche 30 mars
Session matin	À 18 h, le jeudi 27 mars	À 18 h, le vendredi 28 mars	À 18 h, le samedi 29 mars
Session après-midi	30 minutes après la fin du 100m papillon	30 minutes après la fin du 50m libre	

PÉRIODE DE MODIFICATIONS DES RELAIS :

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

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION – Changements apportés

- Le 1500m libre sera nagé senior du plus rapide au plus lent, sans série plus rapide par genre et catégorie d'âge.
- Les clubs peuvent inscrire un maximum de deux (2) équipes de relais par catégorie d'âge pour le 4x50m libre et le 4x50m QNI.
- Les clubs peuvent inscrire une (1) seule équipe de relais par catégorie d'âge pour le 4x50m libre mixte.

SESSIONS DU MATIN								
ÉCHAUFFEMENTS: 7h20 à 8h20 - DÉBUT DES ÉPREUVES: 8h30								
Vendredi 28 mars 2025			Samedi 29 mars 2025			Dimanche 30 mars 2025		
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes
1	400m QNI (F)		11	200m libre (F)		23	400m libre*	24
	200m libre (H)	2		400m QNI (H)	12	25	100m brasse*	26
3	50m dos*	4	13	50m brasse	14	27	50m papillon*	28
5	200m brasse	6	15	200m papillon*	16	29	200m dos*	30
7	100m papillon	8	17	100m dos	18	31	100m libre*	32
	200m QNI (H)*	9	19	50m libre	20			
10	1500m libre (F)*		21	200m QNI (F)*				
				1500m libre (H)*	22			
						201-202-203	Relais 4x50m libre mixte*	
SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI								
ÉCHAUFFEMENTS: 16h00 à 16h50 - DÉBUT DES ÉPREUVES: 17h00								
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes			
1	400m QNI (F)		11	200m libre (F)				
	200m libre (H)	2		400m QNI (H)	12			
5	200m brasse	6	13	50m brasse	14			
7	100m papillon	8	17	100m dos	18			
			19	50m libre	20			
101-103-105	Relais 4x50m QN*	102-104-106	107-109-111	Relais 4x50m libre*	108-110-112			

PROCÉDURE À SUIVRE POUR LES FINALES- RÉSERVISTES

- Il n'y a pas de salle d'appel.
- Les substituts des finales A et B doivent être présents à côté du Juge-arbitre/starter 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 au début de la session où se nage l'épreuve en question.

RÉCOMPENSES

- Il y aura remise de médailles sur le podium pour les épreuves préliminaires/finales seulement. Les gagnants seront annoncés après chaque épreuve de finale et seront invités à se présenter immédiatement au podium afin de recevoir leur médaille.
- Les gagnants des épreuves finales contre la montre devront récupérer leurs médailles au bureau de l'administration; une annonce sera faite lorsque les médailles seront disponibles. Toutes les médailles doivent être réclamées au plus tard dimanche à la fin de la session.
- Un petit cadeau sera remis au gagnant de chaque série des épreuves individuelles en finale contre la montre et des préliminaires.

AUTRES INFORMATIONS

PRÉSENCE SUR LE BASSIN

- 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 dans un certain temps à se rendre au local 216 au 2^e étage afin de limiter l'affluence autour du bassin.

DIFFUSION EN DIRECT

- La compétition sera diffusée en direct sur la page Facebook du Groupe Aquatique Mille-Îles Nord – GAMIN : <https://www.facebook.com/GroupeAquatiqueMillellesNordGamin>

ESTRADES

- 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.

MUSIQUE ET AMBIANCE

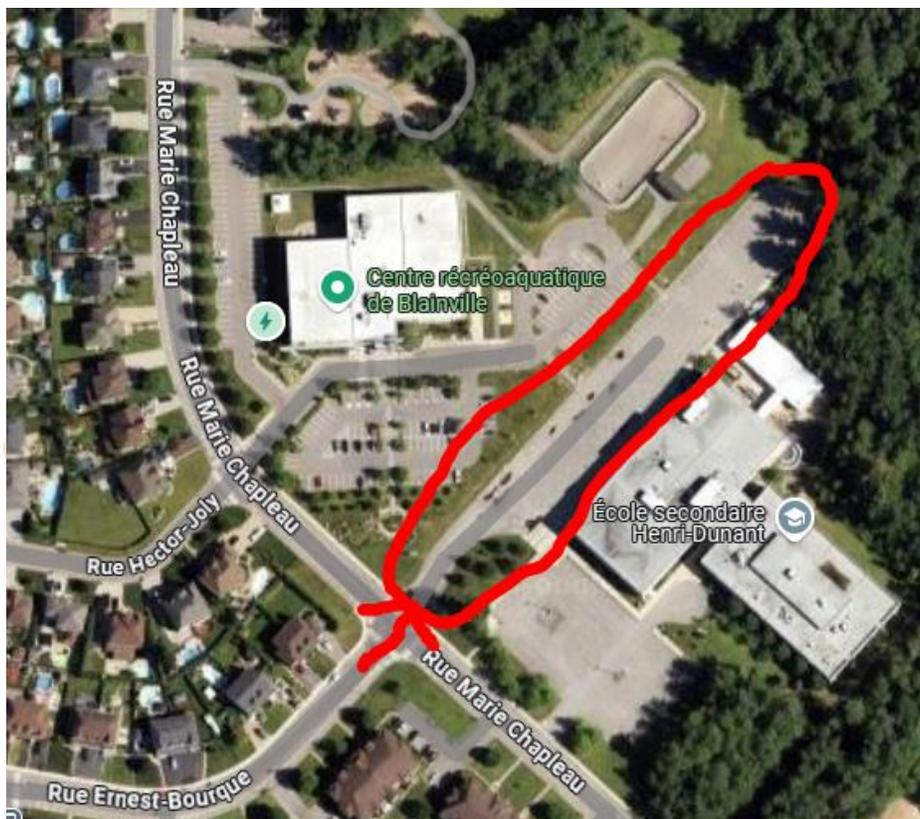
- Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement en préliminaire et en finales.

DIVERS

- Des repas et collations seront disponibles pour les entraîneurs au local 216 (2^e étage)
- Des collations seront servies sur le bord de la piscine pour les entraîneurs et officiels.
- Les résultats des séries préliminaires et le programme des finales seront disponibles au bureau de l'administration.
- Le programme des préliminaires et des finales sera affiché sur les murs de la piscine.
- Veuillez verrouiller vos casiers.
- Veuillez apporter votre bouteille d'eau, vous pourrez la remplir sur place.

STATIONNEMENT

- 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 28 mars à 17 h 30 :



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.

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

Bonne compétition