

# Bulletin Technique



COUPE DU QUÉBEC  
JUNIOR



FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC

speedo 

## COMITÉ ORGANISATEUR

**Direction de rencontre :** Christopher Hadley | [christopher.hadley@bell.ca](mailto:christopher.hadley@bell.ca)

**Responsable des inscriptions :** Simon Roughley | [simon.roughley@johnabbott.qc.ca](mailto:simon.roughley@johnabbott.qc.ca)

**Gestionnaire d'événement provincial FNQ:** Jonatan Lacharité |  
[jo\\_lacharite@videotron.ca](mailto:jo_lacharite@videotron.ca)

**Responsable des officielles et officiels :** Karine Jones |  
[officielscompetitions@cnmustang.com](mailto:officielscompetitions@cnmustang.com)

## OFFICIELS

Nous avons un grand manque d'officiels surtout pour les postes de CHRONOMÉTREURS.

**SVP AVISEZ LES PARENTS DE VOTRE CLUB!**

## GESTION DE L'ACCÈS À LA PISCINE

Durant l'ensemble de la compétition, les nageurs auront besoin d'une carte d'accès pour accéder aux vestiaires à partir de la réception.

Vendredi matin, une enveloppe contenant des cartes pour chaque club sera disponible à la table d'accueil des officiels. SVP vous assurez d'avoir un entraîneur présent pour les récupérer.

# HORAIRE DE LA COMPÉTITION

- Les épreuves en **rouge** (\*) seront nagées finales contre la montre.
- Les épreuves en **noir** seront nagées en préliminaires et en finales.

SESSIONS DU MATIN								
ÉCHAUFFEMENTS: 7h30 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			
							Relais 4x50m	
						201-202-203	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			

Toutes les épreuves individuelles se nagent du plus rapide au plus lent. Les épreuves finale contre-la-montre débutent par des séries par catégorie d'âge (13 ans et moins, 14-15 ans et 16-17 ans).

# MODIFICATIONS À L'HORAIRE DE LA COMPÉTITION

## VENDREDI MATIN

Bassin secondaire (8 couloirs)							
08:30	1	400m QNI	Filles	Préliminaires	17 ans et -	00:42	6
09:12	FIN						
Bassin principal (10 couloirs)							
08:30	2	200m libre	Garçons	Préliminaires	17 ans et -	00:47	15
09:17	FIN						
L'épreuve #3 ne débute pas avant le retour des officiels du bassin secondaire							
09:20	3	50m dos	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:20	12
09:40	4	50m dos	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:13	8
09:53	5	200m brasse	Filles	Préliminaires	17 ans et -	00:36	9
10:29	6	200m brasse	Garçons	Préliminaires	17 ans et -	00:24	6
10:53	7	100m papillon	Filles	Préliminaires	17 ans et -	00:13	6
11:06	8	100m papillon	Garçons	Préliminaires	17 ans et -	00:15	7
11:21	9	200m QNI	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:35	10
11:56	10	1500m libre	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:45	Séries 4 et 5
12:41	FIN						
Bassin secondaire (8 couloirs) - Séries principales par catégorie d'âge							
11:20	10	1500m libre	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	01:10	Séries 1 à 3
12:30	FIN						

# MODIFICATIONS À L'HORAIRE DE LA COMPÉTITION

## SAMEDI MATIN

Bassin secondaire (8 couloirs)							
08:30	12	400m QNI	Garçons	Préliminaires	17 ans et -	00:48	7
09:18	FIN						
Bassin principal (10 couloirs)							
08:30	11	200m libre	Filles	Préliminaires	17 ans et -	00:53	16
09:23	FIN	<b>L'épreuve #13 ne débute pas avant le retour des officiels du bassin secondaire</b>					
09:25	13	50m brasse	Filles	Préliminaires	17 ans et -	00:12	8
09:37	14	50m brasse	Garçons	Préliminaires	17 ans et -	00:09	6
09:46	15	200m papillon	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:11	3
09:57	16	200m papillon	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:12	3
10:09	17	100m dos	Filles	Préliminaires	17 ans et -	00:28	12
10:37	18	100m dos	Garçons	Préliminaires	17 ans et -	00:23	10
11:00	19	50m libre	Filles	Préliminaires	17 ans et -	00:22	17
11:22	20	50m libre	Garçons	Préliminaires	17 ans et -	00:19	15
11:41	21	200m QNI	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:38	10
12:19	22	1500m libre	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:24	Série 4
12:43							
Bassin secondaire (8 couloirs) - Séries principales par catégorie d'âge							
11:45	10	1500m libre	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	01:02	Séries 1 à 3
12:47	FIN						

# MODIFICATIONS À L'HORAIRE DE LA COMPÉTITION

## DIMANCHE

Bassin secondaire (8 couloirs)							
08:30	23	400m libre	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	01:18	13
09:48	FIN						
Bassin principal (10 couloirs)							
08:30	24	400m libre	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	01:11	12
09:41	FIN	<b>L'épreuve #25 ne débute pas avant le retour des officiels du bassin secondaire</b>					
09:55	25	100m brasse	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:21	9
10:16	26	100m brasse	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:13	6
10:29	27	50m papillon	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:14	10
10:43	28	50m papillon	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:11	8
10:54	29	200m dos	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:43	11
11:37	30	200m dos	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:38	10
12:15	31	100m libre	Filles	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:37	19
12:52	32	100m libre	Garçons	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:28	15
13:20	201	4x50m libre	Mixte	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:04	1
13:24	202	4x50m libre	Mixte	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:04	1
13:28	203	4x50m libre	Mixte	Finale contre-la-montre	17 ans et -	00:04	1
13:32	FIN						

FINALES

FIN PLANIFIÉE DES SESSIONS

VENDREDI

19h38

SAMEDI

19h43

## FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)



Il est **obligatoire** de déclarer les forfaits et de faire les modifications de noms ou de l'ordre des relayeurs sur le formulaire en ligne

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

	Vendredi 28 mars 2025	Samedi 29 mars 2025	Dimanche 30 mars 2025
Session matin	À 18h, jeudi le 27 mars	À 18h, vendredi le 28 mars	À 18h, samedi le 29 mars
Session après-midi	30 minutes <b>après la fin</b> du 100m papillon	30 minutes <b>après la fin</b> du 50m libre	

Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant le dernier échéancier pour les forfaits.

## PÉNALITÉS POUR FORFAITS TARDIFS

Une pénalité de **25\$** sera chargée à tout nageur qui ne déclare pas forfait pour une épreuve avant les délais autant pour les sessions de préliminaires, de finales contre-la-montre et de finales.

Cette pénalité sera également chargée à tout nageur qui ne terminerait pas sa course avec une raison valable.

## 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.

# PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

## Préliminaires et session de finales contre la montre

- Il y aura deux périodes d'échauffement de 25 minutes.
- Les clubs sont séparés en 2 bassins en alternance et il n'y a pas d'assignation de couloir.
- Les plongeurs sont permis au moment jugé opportun par les entraîneurs. Lors de la période de plongeon, la circulation dans les couloirs doit se faire à sens unique.

Bloc #1 : Vendredi et Dimanche 7h30 à 7h55 et Samedi 7h55 à 8h20	
Bassin de 10 couloirs	Bassin de 8 couloirs
MUST (46), NN (72)	CAMO (55), SAMAK (51)
Bloc #2 : Vendredi et Dimanche 7h55 à 8h20 et Samedi 7h30 à 7h55	
Bassin de 10 couloirs	Bassin de 8 couloirs
RL (60), CNQ (61)	PCSC (99)

# PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

## Finales

- L'échauffement des sessions de finales se déroule de 16h à 16h50.
- Les deux bassins seront ouverts et il n'y a pas d'attribution de couloirs.
- Les plongeurs seront autorisés durant les 20 dernières minutes (16h30) dans les couloirs 0 et 9 du bassin de 10 couloirs et dans les couloirs 1 et 8 du bassin de 8 couloirs.

## FINALES – présentation des nageurs

Lors des finales, les **finalistes A** seront présentés avant leur départ et les **finalistes B** seront présentés pendant qu'ils nageront à l'exception des 50m où tous les finalistes seront présentés avant leur départ.

# PROCÉDURE POUR LES FINALES- Finalistes et Substituts

Il n'y a pas de salle d'appel pour cette compétition. Les nageurs ont la responsabilité de se présenter à temps pour leur départ.

Nous demandons à **tous les finalistes** de venir aviser le commis au bureau de l'administration de leur présence dès leur arrivée à la piscine en **surlignant leur nom** sur le programme qui sera affiché sur la table. **Les nageurs absents doivent être biffés.**

## SUBSTITUTS

Tous les substituts désirant nager en cas d'absence d'un finaliste doivent se présenter au commis du bureau de l'administration qui sera à côté des juges-arbitres.

## REMISES DE MÉDAILLES ET DE BANNIÈRES

Pour les épreuves finales contre-la-montre du vendredi et du samedi, les médailles seront disponibles à la table du bureau de l'administration au début des sessions des finales. Pour les épreuves du dimanche, les médailles seront disponibles à la table du bureau de l'administration dès que possible (svp, respectez un délai d'environ 30 minutes).

Pour les épreuves de finales, les médailles seront remises au podium immédiatement après la course. Nous demandons aux gagnants de se diriger directement au podium après leur épreuve.

Les bannières seront remises dans les minutes suivant la fin de la session du dimanche, veuillez en informer vos nageurs.

## DISPOSITIFS DE DÉPART AU DOS

Les dispositifs de départ au dos seront disponibles pendant les sessions préliminaires et finales.

Lors de l'utilisation d'un dispositif de départ au dos, au moins un orteil de chaque pied doit être en contact avec le mur ou la plaque.

**En cas d'infraction**, le nageur fautif recevra **un avis verbal de la part du contrôleur de virage**. Il n'y aura pas d'appel général de la part du starter.

L'athlète est responsable d'ajuster l'appareil.

## DISQUALIFICATIONS

Les disqualifications seront déclarées par l'annonceur.

## BRIS D'ÉGALITÉ

Les bris d'égalité seront nagés pendant la session du matin. Il est de la responsabilité des entraîneurs et des nageurs de s'assurer que leurs nageurs ne soient pas impliqués dans un bris d'égalité avant qu'ils quittent la piscine.

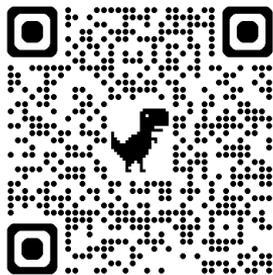
## BOUTIQUE FNQ

Samedi 29 mars, de 10h à 18h



COUPE DU QUÉBEC  
JUNIOR

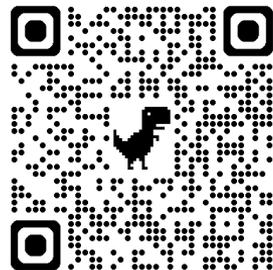
## COMMUNICATIONS IMPORTANTES



Toute communication importante sera transmise par courriel aux entraîneurs ainsi que dans le groupe WhatsApp.

SVP, vous assurez de transmettre au GEP [Jonatan Lacharité], les adresses courriels de tous les entraîneurs qui seront présents lors de l'événement.

## RÉSULTATS



Les résultats en direct seront disponibles sur l'application **SplashMe** ainsi que sur le site : <https://live.swimrankings.net/46439>

## STATIONNEMENT

Nous demandons la collaboration de tous pour le respect des aires de stationnement autour du Complexe Aquatique de Boucherville. Le stationnement sera gratuit pour toute la durée de la compétition.



# 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 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.

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.



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

**Bonne compétition**

**QUESTIONS?**