

# Coupe du Québec Junior – groupe C (Blainville) 28 au 30 mars 2025



FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC

COUPE DU QUÉBEC  
JUNIOR

speedo 



# Échauffements

## Préliminaires :

- 3 périodes de 20 minutes (7 h 20 – 7 h 40, 7 h 40 – 8 h, 8 h – 8 h 20)
- Couloir #9 pour les plongeurs en tout temps
- Plongeurs dans les 5 dernières minutes dans tous les couloirs

## Finales :

- 1 période de 50 minutes (16 h – 16 h 50)
- Aucun couloir attiré
- Réservé aux finalistes et aux relayeurs
- Couloir #9 pour les plongeurs en tout temps
- Plongeurs dans les 5 dernières minutes dans tous les couloirs



# Échauffements

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



# Échauffements

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



# Échauffements

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



# Épreuves

- Toutes les épreuves sont nagées senior 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, **à l'exception du 1500m libre**
- Les demandes de temps officiel doivent être faites au bureau de l'administration avant le début de la session dans laquelle l'épreuve est nagée
- Veuillez garder vos nageurs présents jusqu'à la publication des résultats de chaque épreuve, afin de pouvoir nager les bris d'égalité durant les préliminaires



# 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
- Les substituts doivent être présents à côté du juge-arbitre/starter pour pouvoir nager en cas d'absence d'un finaliste



## Estimé de temps

	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	8 h 30 – 12 h 57	8 h 30 – 13 h 28	8 h 30 – 13 h 25
Après-midi	17 h – 19 h 43	17 h – 19 h 33	



# Forfaits

Tous les forfaits et les modifications aux relayeurs doivent être faits à partir du formulaire en ligne seulement.

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

	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 <b>après la fin</b> du 100m papillon	30 minutes <b>après la fin</b> du 50m libre	





# Relais

- Nagés du plus lent au plus rapide
- Maximum de 2 équipes de relais par catégorie d'âge pour le 4x50m libre et le 4x50m QNI
- Maximum de 1 équipe de relais par catégorie d'âge pour le 4x50m libre mixte
- Les équipes de relais doivent être complétées et remises au plus tard à la fin de la période des forfaits
- Les changements de relayeurs doivent être faits 30 minutes avant le début de la session avec le formulaire en ligne



# Médailles

- Il y aura remise de médailles pour les épreuves préliminaires/finales seulement
- Les gagnants seront annoncés et devront se présenter au podium immédiatement après leur épreuve
- 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



# Récompenses

- Un petit cadeau sera remis au gagnant de chaque série des épreuves individuelles en finale contre la montre et en préliminaires
- Le gagnant recevra un coupon (du chronométrateur) et devra se présenter au bureau de l'administration pour récupérer son prix

- Les nageurs dont la prochaine épreuve est dans un certain temps sont invités à se rendre au local 216 au 2e étage afin de limiter l'affluence autour du bassin
- L'espace dans les estrades est très limité; nous comptons sur votre collaboration pour limiter le nombre de personnes présentes afin d'offrir une meilleure expérience pour tous
- La compétition sera diffusée en direct sur la page Facebook du Groupe Aquatique Mille-Îles Nord – GAMIN
- Le stationnement est gratuit; si le stationnement est complet, vous pouvez utiliser le stationnement des autobus de l'école Henri-Dunant, après 17 h 30 le vendredi 28 mars



Questions?

**Merci de votre collaboration au maintien de la propreté  
du bord de la piscine et des vestiaires.**

**Au plaisir de vous accueillir!**

**Bonne compétition!**

