

# Bulletin technique

## Invitation régionale

### Mégophias

## 27-28 novembre 2021



#### **Nom et adresse de l'installation**

CAPS de l'UQTR, 3351 boul des forges, Trois-Rivières (Québec) G9A5H7, Canada

Comité organisateur : Andréanne Bastien — Michel Mongrain — Jessika Leblanc — Benoît-Hugo St-Pierre —  mily Pinard — Caroline Milette

**Directeur de rencontre :** Andréanne Bastien et Michel Mongrain

L' v nement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec

#### **MESURES COVID**

##### **Coordonnateur à la gestion de risque :**

Stéphane Courchesne : [scourchesne@cssenergie.gouv.qc.ca](mailto:scourchesne@cssenergie.gouv.qc.ca)

- Le Guide de relance des compétitions en période de COVID de la FNQ sera respecté et mis en application.
- Le passeport vaccinal sera exigé pour tout le monde pour accéder au site et une pièce d'identité sera demand e.
- Le port du masque est requis.
- Aucune distanciation nécessaire.

## **MOT DE BIENVENUE**

Le comité organisateur ainsi que nos entraîneurs, nageurs et bénévoles désirent souhaiter la bienvenue à tous les participants. Nous avons reçu les inscriptions de près de 333 nageurs provenant de 9 clubs éligibles à cette compétition.

Ce bulletin technique est un complément des détails déjà cités dans l'invitation.

## **RÉUNION DES ENTRAINEURS**

La réunion des entraîneurs aura lieu le samedi 27 novembre 2021 à 8 h 35 au local du secrétariat dans le couloir attenant à la piscine. Au besoin, une réunion pourrait avoir lieu le dimanche matin à 8 h 30.

## **STATIONNEMENT — IMPORTANT !**

Tous les stationnements du campus universitaire sont gratuits à compter de 16 h le vendredi pour toute la fin de semaine, et ce jusqu'au lundi matin.

S.V.P., avisez les parents et tous les conducteurs de véhicule de votre club qu'il n'y aura aucun remboursement des contraventions.

## **DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION**

Chaque club recevra des copies du programme. Toutes les épreuves se nageront senior du plus lent au plus rapide. La compétition va se tenir dans le bassin peu profond et le bassin profond va servir au dénagement.

## **HORAIRE**

Les séries seront nagées mixtes lors des sessions préliminaires. Les finales individuelles se nageront de la façon suivante, toutes les finales des femmes : 13-14 ans, 15-16 ans, 17 ans et plus ; précéderont les finales des hommes. Les relais se nageront en alternance de sexe et de groupe d'âge lors de la session préliminaire.

## **FORFAITS**

Par courtoisie, nous demandons aux entraîneurs qui ont des forfaits de bien vouloir en aviser le commis de course. Les forfaits doivent être signalés 30 minutes avant la fin des échauffements de chacune des séances pour les préliminaires. Pour les finales, les nageurs peuvent se retirer sans pénalité dans les trente (30) minutes qui suivent la fin de la session qui précède immédiatement les finales.

## **ÉCHAUFFEMENT**

La procédure d'échauffement de SNC sera en vigueur durant cette rencontre ainsi que le règlement de sécurité de la FNQ. Vous trouverez dans le tableau 1, les périodes d'échauffement prévues avant

chacune des sessions préliminaires. Vous trouverez également dans le tableau 2, l'assignation des couloirs pour chacun des clubs.

Nous vous rappelons que les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement. Il ne doit pas y avoir plus de 20 nageurs par couloir en tout temps durant les échauffements en bassin de 25 m.

---

L'entrée dans l'eau se fera pieds premiers dans tous les couloirs ainsi que dans les deux (2) bassins. Les longs sauts ne sont pas sécuritaires et ne seront pas tolérés. Le plongeon durant l'échauffement étant interdit, le nageur fautif sera disqualifié de la prochaine épreuve à laquelle il est inscrit dans la rencontre.

---

Les périodes d'échauffement des préliminaires seront de 30 minutes. Pendant les premières 20 minutes, la circulation dans tous les couloirs se fera en cercle. Lors des 10 dernières minutes, tous les couloirs seront des couloirs sprints et la circulation se fera à sens unique. Tous les nageurs devront sortir au centre par le pont. Le tout à la discrétion des entraîneurs d'un même couloir.

Pour les finales, l'échauffement aura une durée totale de 30 minutes, les couloirs 1 et 8 seront sprints seulement pour la période d'échauffement de chacun des bassins. Le bassin B servira de bassin de déchargement durant les finales. Avec interdiction de plonger pour quelques raisons que ce soient.

### Tableau 1 : Périodes d'échauffement

Groupe	Samedi/session 1	Samedi/session 101 *	Samedi finale	Dimanche/session 2 *	Dimanche/session 102	Dimanche finale
1	7 h 30 à 8 h	12 h 30 à	15 h 15 à	7 h 30 à 8 h	12 h 30 à	15 h 15 à
2	8 h à 8 h 30	12 h 55	15 h 45	8 h à 8 h 30	12 h 55	15 h 45

\*Pour la période d'échauffement de la session 101 et 102 prévu de 12 h 30 à 12 h 55, aucun déchargement ne devra se faire dans le bassin profond afin de permettre l'échauffement des nageurs.

### Tableau 2 : Assignation des couloirs pour les périodes d'échauffement — Bassin

GROUPE 1	MEGO, NEPTUNE
GROUPE 2	TORPILLE, CASE, CNML, CNMT, ICI, LAVAL, GAMIN

Il n'y a pas d'assignation de corridor par club. On demande aux entraîneurs de respecter le ratio d'un maximum de 20 nageurs par couloir.

## **DÉPARTS**

Le départ FINA (sans faux départ) est en vigueur. S.V.P., avisez vos nageurs. Lors des séries éliminatoires, nous demandons aux nageurs de bien vouloir rester dans l'eau à la fin de leurs épreuves jusqu'après le départ suivant sauf pour les épreuves de dos. Cependant, demander aux nageurs de sortir immédiatement après le départ (max 15 secondes) et de ne pas toucher aux plaques de touches sur le dessus du mur après ce temps. Spécialement pendant les relais.

## **RELAIS**

Les formulaires de relais pour le, 4X50 m QNI, 4X50 m libre, vous seront remis par les commis de course avant chaque session des préliminaires. Les noms, prénoms et numéros séquentiels de chaque membre d'un relais devront être inscrits lisiblement sur les formulaires.

Pour nous permettre de préparer le programme des relais, nous demandons aux entraîneurs de remettre les feuilles de relais complétées avec l'ordre des nageurs et le nom des nageurs au plus tard 1 heure après le début des sessions préliminaires au commis de course.

Pour faciliter le travail du juge en chef à l'électronique et la sortie rapide des résultats, veuillez avvertir vos nageurs de sortir rapidement et de ne pas toucher les plaques de touches durant les relais.

## **RÉSULTATS**

Les résultats seront disponibles sur l'application SplashMe ainsi que sur le site Internet après chaque épreuve si tout va bien à l'adresse suivante : <http://megophias.com/invitationmegophias.aspx>

## **NOURRITURE**

Le comité organisateur et le CAPS DE L'UQTR fourniront une boîte à lunch le samedi et le dimanche midi aux entraîneurs ainsi qu'aux officiels participants à la session du matin et de l'après-midi. Nous vous demandons d'apporter votre bouteille d'eau. Nous demandons aux entraîneurs d'aviser les nageurs de limiter la nourriture aux abords de la piscine et de faire preuve d'une propreté à toute épreuve en utilisant les poubelles prévues à cet effet. Aucun contenant de verre ne sera toléré sur le bord de la piscine.

## **QUALITÉ DE L'EAU**

En vertu des règlements et lois en vigueur sur la qualité de l'eau des piscines. Advenant, qu'il y avait des vomissures dans l'eau, le bassin en question sera fermé pour une période de 30 minutes. Aviser vos nageurs !!!

## **PREMIERS SOINS**

Se présenter au local des sauveteurs.

## MESURES D'URGENCE

En cas de problème majeur, un plan d'évacuation est affiché sur les murs. Nous vous demandons d'identifier les sorties d'urgences. De plus, les sauveteurs et les officiels majeurs seront responsables du respect des mesures d'urgence.

Nous comptons sur votre collaboration et celle de vos nageurs pour conserver la propreté de l'emplacement autant sur la piscine que dans les vestiaires.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Svp, ne pas obstruer les chaises des sauveteurs !

Bonne chance et merci pour votre collaboration !

Au plaisir de vous accueillir à Trois-Rivières,



Andréanne Bastien  
Directeur de rencontre



Michel Mongrain  
Directeur de rencontre

