



## BULLETIN TECHNIQUE DÉFI NEZ-ROUGE 2018

---

### RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Vendredi, 7 décembre à 17h20 entre les 2 piscines

### 3 BASSINS

La compétition se déroulera dans 3 bassins le **SAMEDI** et **DIMANCHE**.

### SECRETARIAT

Le secrétariat est situé au local 1845Z sur le bord de la piscine.

### BASSIN A-B

Il y a 881 nageurs 11 ans et + et 123 nageurs 10 ans et – d’inscrits à la compétition

#### **PISCINE 10 COULOIRS.**

Bassin A : bassin du côté de la pataugeoire + BASSIN DES FINALES

Bassin B : bassin du côté des fenêtres

#### **PISCINE 8 COULOIRS**

Bassin A : bassin peu profond (bassin de compétition)

Bassin B : bassin des plongeurs (bassin de récupération samedi et dimanche)

#### **Vendredi et Dimanche (Piscine 10 couloirs)**

Bassin A : Femmes 11 ans et +

Bassin B : Hommes 11 ans et +

#### **Samedi (piscine 10 couloirs)**

Bassin A : Hommes 11 ans et +

Bassin B : Femmes 11 ans et +

#### **Samedi et Dimanche (piscine 8 couloirs)**

Bassin A : Filles et Garçons 10 ans et –

### **CHANGEMENT DE BASSINS - VENDREDI**

#### **400 LIBRE FEMMES**

Les séries 10 à 16 des femmes se nageront dans le bassin des hommes après le 400 libre des hommes

### **CHANGEMENT DE BASSIN - SAMEDI**

#### **FILLES 11-12**

Les épreuves suivantes : 200 papillon (113), 100 brasse (115) et 200 libre (117) se nageront dans le bassin des 10 ans et – à la fin de leur préliminaire à 10h45.

#### **200 LIBRE FEMMES**

Les séries 9 à 20 du 200 libre femmes se nageront dans le bassin des hommes après le 200 libre des hommes

### **CHANGEMENT DE BASSIN - DIMANCHE**

#### **FILLES 11-12 DIMANCHE**

Les épreuves suivantes : 200 dos (129) et 100 libre (131) se nageront dans le bassin des 10 ans et – à la fin de leur préliminaire à 10h54.



- 400 QNI** Les 3 premières séries du 400 QNI femmes et hommes seront des séries principales par groupes d'âges (13-14 ans, 15-16 ans et 17 ans et +). Les séries suivantes seront nagées du plus vite au plus lent senior.  
**Les 10 meilleurs femmes et hommes 13 ans et + auront une finale le dimanche au début du programme (1 départ femmes et 1 départ hommes)**
- 400 LIBRE** Les 3 premières séries du 400 libre femmes et hommes seront des séries principales par groupes d'âges (13-14 ans, 15-16 ans et 17 ans et +). Les séries suivantes seront nagées du plus vite au plus lent senior.  
**Les 10 meilleurs nageurs de 13 ans et + auront une finale au début du programme du samedi soir (1 départ femmes et 1 départ hommes.)**
- BASSIN DE DÉNAGEMENT** La piscine de 8 couloirs sera disponible aux heures suivantes :  
VENDREDI : 5 couloirs de 21m de 17h30 à 21h dans le bassin de plongeon  
SAMEDI : 8 couloirs de 25m dans le bassin « B » de 8h30 à 13h  
DIMANCHE : 8 couloirs de 25m dans le bassin « B » de 8h30 à 13h
- FORFAIT FINALE** Samedi : 30 minutes après le 200 libre  
Dimanche : 30 minutes après le 100 libre  
**Nous vous demandons de faire le forfait des nageurs « RÉSERVE » si vous n'avez pas l'intention de les faire nager.**
- NAGEURS « RÉSERVE »** On demande aux nageurs qui sont réservent de se tenir prêts de la ligne de départ.
- ÉCHAUFFEMENT** Il y a 3 périodes d'échauffement de 25 minutes avant la session préliminaire de vendredi.  
Il y a 2 périodes d'échauffement de 25 minutes le samedi et dimanche  
Chaque club a son ou ses couloirs assignés. Les **SPRINTS** seront permis pendant les 10 dernières minutes de chaque échauffement dans vos couloirs assignés et dans une direction seulement.  
***L'entrée à l'eau doit se faire par les pieds en premier en se laissant glisser sur le bord de la piscine, aucun saut ou plongeon ne sera toléré (sauf les 10 dernières minutes pour les plongeurs). Les contrevenants dénoncés au juge-arbitre par les responsables de la sécurité seront disqualifiés pour leur première épreuve.***
- MÉDAILLES** Les médailles seront remises après chaque épreuve des finales du samedi et dimanche.  
Les médailles des épreuves « finale par le temps » seront mises dans le classeur de chaque club.
- DURÉE APPROXIMATIVE DES PRÉLIMINAIRES**
- |            |               |
|------------|---------------|
| Vendredi : | 17h30 à 21h15 |
| Samedi :   | 8h30 à 12h30  |
| Dimanche : | 8h30 à 12h30  |



**MEILLEURS TEMPS 10 ANS et -** Les nageurs de 10 ans et moins qui feront un meilleur temps recevront une boule de Noël qu'ils pourront accrocher à leur sac de natation.

**JEUX DU YAHTZEE**

Les nageurs pourront gagner des prix selon leur temps réussi lors des préliminaires :

- **YAHTZEE : 5 chiffres pareils (1 :11.11)**
- **GRANDE SUITE : 1-2-3-4-5 ou autres (1 :23.45)**
- **FULL : 3 chiffres + 2 chiffres pareils (1.33.11)**
- **CARRÉ : 4 chiffres pareils (1.21.11)**

**ÉQUIPES**

Les équipes pourront s'installer sur le bord la piscine 10 couloirs mais il n'y aura pas assez de place pour tous les nageurs. Les estrades seront aussi disponibles (1000 places) et il y aura une porte dans l'enceinte de la piscine qui communiquera directement avec les estrades. Les clubs pourront s'installer sur le bord de la piscine à 8 couloirs le samedi et dimanche matin seulement.

**LOCAL DES BÉNÉVOLES**

Le local des bénévoles est au local 1862.

**SÉCURITÉ ET PROPRETÉ**

Les contenants de verre sont interdits sur le bord de la piscine. Un maximum de propreté serait appréciée de la part de tous les clubs. UN RÉGLEMENT DE L'UNIVERSITÉ INTERDIT LA NOURRITURE SUR LE BORD DE LA PISCINE SAUF POUR LES OFFICIELS.

***Chaque club est responsable de laisser son emplacement propre après chaque session.***

**RESTAURATION**

Les entraîneurs sont invités pour le déjeuner et le dîner dans le local des officiels (extérieur du local 1862).

**BOUTEILLE D'EAU**

Il n'y aura pas de bouteille d'eau distribuée aux entraîneurs. On vous demande d'avoir votre bouteille d'eau que vous pourrez remplir aux abreuvoirs.

**RESTAURANT**

Il y aura un restaurant en bas des estrades

**STATIONNEMENT**

Le stationnement est gratuit pour toute la fin de semaine.

**ÉCHAUFFEMENT – VENDREDI**  
**16h10 à 16h35**

BASSIN "A"		BASSIN "B"	
0	UL	0	CNQ
1	UL	1	CNQ
2	UL	2	CNQ
3	UL	3	CNQ
4	UL	4	CNQ
5	UL	5	CNQ
6	UL	6	CNQ
7	UL	7	CNQ
8	NSH	8	CNQ
9	NSH	9	CNQ – GAMI (8)

**ÉCHAUFFEMENT – VENDREDI**  
**16h35 à 17h**

BASSIN "A"		BASSIN "B"	
0	CNSI	0	CNJA
1	CAC	1	CNJA
2	CAC	2	CNJA
3	ETM	3	CNJO
4	MY	4	CNJO
5	MY	5	CNCI
6	CNSF (10) CNBB (3)	6	CNCI
7	CNBB (13)	7	CNCI (4) CNDA (9)
8	CNCC	8	CPC
9	CNCC(5) EPMJ(5) LSNR(1) OP(1)	9	CPC (4) STN (8)

**ÉCHAUFFEMENT – VENDREDI**  
**17h à 17h25**

BASSIN "A"		BASSIN "B"	
0	LMRL	0	ABC
1	LMRL	1	BG (10) CNRB (4)
2	LMRL	2	CNRB
3	MUST	3	RIKI
4	MUST	4	RIKI
5	MUST NN	5	RL (9) RIKI (5)
6	MUST (4) CNM (10)	6	RL
7	RED	7	RL
8	RED	8	RL
9	RED	9	RL

## ÉCHAUFFEMENT / SAMEDI et DIMANCHE

PISCINE 10 COULOIRS				PISCINE 8 COULOIRS			
Samedi de 7h30 à 7h55 Dimanche de 7h55 à 8h20				Samedi de 7h30 à 7h55 Dimanche de 7h55 à 8h20			
BASSIN A		BASSIN B		BASSIN A		BASSIN B	
0	UL	0	MY	1	RL	1	ABC
1	UL	1	MY	2	RL	2	ABC-CPC
2	UL	2	RIKI	3	RL	3	CPC
3	UL	3	RIKI	4	RL	4	CNSF
4	UL	4	RIKI	5	RL	5	LSNR-OP-CNM
5	UL	5	CNJO	6	RL - CNCI	6	CNRB
6	UL	6	CNJO	7	CNCI	7	CNRB-ETM
7	UL	7	CNJA	8	CNCI	8	ETM
8	UL	8	CNJA				
9	BG	9	CNJA				

## ÉCHAUFFEMENT / SAMEDI et DIMANCHE

PISCINE 10 COULOIRS				PISCINE 8 COULOIRS			
Samedi de 7h55 à 8h20 Dimanche de 7h30 à 7h55				Samedi de 7h55 à 8h20 Dimanche de 7h30 à 7h55			
BASSIN A		BASSIN B		BASSIN A		BASSIN B	
0	CNQ	0	CNQ	1	NSH	1	MUST-NN
1	CNQ	1	CNQ	2	NSH	2	MUST
2	CNQ	2	CNQ	3	CAC	3	MUST
3	CNQ	3	RED	4	CAC	4	MUST
4	CNQ	4	RED	5	CAC-CNCC	5	EPMJ-CNSI
5	CNQ	5	RED	6	CNCC	6	CNSI
6	CNQ	6	RED-LMRL	7	CNBB	7	CNDA
7	CNQ	7	LMRL	8	CNBB-GAMI	8	STN
8	CNQ	8	LMRL				
9	CNQ	9	LMRL				