

Invitation provinciale UNIK

25 janvier 2020

Pont-Rouge

BULLETIN TECHNIQUE

Horaire modifié : samedi am

Date	Session	Échauffement #1	Échauffement #2	Rencontre avec les entraîneurs	Début compétition
Samedi 25 janvier	#1	6h30 à 6h50	6h50 à 7h10	7h10	7h20
Samedi 25 janvier	#2	13h30 à 13h50	13h50 à 14h10	Au besoin	14h20

Accueil des clubs

Le responsable de chaque club est invité à se rendre au bureau du commis de course (salle des miroirs) à son arrivée pour récupérer sa documentation et acquitter les frais d'inscriptions.

Le samedi, la piscine sera accessible aux nageurs à partir de 6h15 et 13h15.

Réunion des entraîneurs

La réunion des entraîneurs aura lieu dans le local des sauveteurs à 7h10 samedi.

Directrice de rencontre Isabelle Lalancette competitionunik@gmail.com 418-410-8040	Responsable des officiels Sophie Lanouette officielsunik@gmail.com
--	---



Forfait

On demande aux entraîneurs de déposer leurs forfaits dûment complétés, au plus tard 30 minutes avant le début de la session, soit 6h50 et 13h50 au bureau du commis de course (salle des miroirs).

Propreté et sécurité

Aucun contenant de verres ne sera toléré sur le bord de la piscine. Nous vous demandons de nous aider à garder les abords de la piscine propre pour votre sécurité.

Pour éviter les vols dans les vestiaires, aviser vos nageurs d'utiliser un cadenas et de ne pas laisser d'objets sans surveillance. En cas d'accidents, se présenter aux sauveteurs.

SVP libérer les grilles de ventilation. Merci.

Déroulement

Nous demandons aux nageurs de rester dans l'eau à la fin de leurs épreuves sauf avis contraire et lors des épreuves au dos.

Résultats

Les résultats seront affichés

- Derrière les gradins pour le bénéfice des spectateurs
- Sur le bord de la piscine près des vitres pour le bénéfice des nageurs
- Disponible sur Splash Me

Restauration

Un casse-croûte sera disponible dans le gymnase de l'école Perce-Neige, accessible par le corridor de l'entrée de la piscine.

Bonne chance à tous et merci de votre collaboration !

Isabelle Lalancette, directrice de rencontre

Échauffement

Les procédures de SNC applicables aux périodes d'échauffement sont mises en application au cours de cette rencontre.

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.

Les plongeurs seront permis durant les 5 dernières minutes de la période d'échauffement. Les nageurs devront nager dans une seule direction et sortir à l'extrémité de la piscine.

Session 1 - samedi le 25 janvier 2020		
	6h30 à 6h50	6h50 à 7h10
1	NSH+CAMQ	RL
2	NSH	RL
3	CAC	RL
4	CAC	CNRB(10)+ETM(9)
5	UNIK	CNRB(15)+CAHB(3)
6	UNIK	MY

Session 2 - samedi le 26 janvier 2019		
	13h30 à 13h50	13h50 à 14h10
1	CNRB(10)+ETM(9)	UNIK
2	CNRB(15)+CAHB(3)	UNIK
3	MY	NSH+CAMQ
4	RL	NSH
5	RL	CAC
6	RL	CAC