

**Association de natation  
Québec  
Chaudières Appalaches**

**Compétition Régionale # 3  
29 janvier 2023**



**Organisée par**



**Piscine :**

Piscine municipale Lyne-Beaumont, Complexe Hugues Lavallé  
35, rue du Collège, Pont-Rouge (Québec) G3H 3JA

**Installations :**

Bassin de 6 couloirs, 25 mètres avec câbles anti-vagues, système de chronométrage électronique.

**Directrice de rencontre :**

Mélanie Lachance  
(581)745-8585  
[competitionunik@gmail.com](mailto:competitionunik@gmail.com)

**Date :** Dimanche, 29 janvier 2023

**Horaire :** 1<sup>er</sup> échauffement : 7h15 à 7h35  
2<sup>e</sup> échauffement : 7h35 à 7h55

**Début session :** 8 h 00

**Sanction :** La rencontre est autorisée par la Fédération de natation du Québec.

**FRAIS DE PARTICIPATION :** Les frais sont de **30,00\$** par nageur pour un maximum de 3 épreuves individuelles par nageur.

Vous pouvez payer par chèque au nom de « Club de natation régional de Beauce », ou par virement bancaire :

- Ajouter le destinataire CNRB et choisir le mode de virement par courriel avec l'adresse [natationcnrb@hotmail.com](mailto:natationcnrb@hotmail.com).
- Si une question de sécurité est demandée, peu importe celle-ci, la réponse doit être : CNRB
- Dans la section Message ou Raison Inscrire le nom complet de votre enfant.

**Merci de faire le dépôt ce mardi 17 janvier 2023.**

**Admissibilité des nageurs:**

- Les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs ou non-compétitifs\* à la Fédération de natation du Québec ou de sa propre fédération provinciale/nationale;

\*\*Les nageurs inscrits non-compétitifs doivent en être à leur première compétition de la saison en cours afin de pouvoir y prendre part.

- **Restrictions:** les nageurs de 11 ans et plus qui ont atteint trois (3) des temps de la coupe des régions ne peuvent pas participer à ce format de compétitions. Pour les nageurs 13-14 ans et 15 ans et plus, nous vous recommandons d'inscrire que les nageurs qui en sont à leurs premières expériences.

### **Admissibilité des entraîneurs:**

- Chaque entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale;
- Afin de pouvoir entraîner et participer à des compétitions sanctionnées, l'entraîneur(e) d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » d'une formation suivante :  
Natation 101–Entraîneur(e)des fondements de la natation  
Natation 201 –Entraîneur(e)groupe d'âge  
Natation 301 –Entraîneur(e)senior au début de sa prise de fonction.

Mesure d'exception pour les nouveaux entraîneurs: se référer au règlement de sécurité de la natation en bassin.

- Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant une compétition. Un entraîneur ne pourra donc pas compétitionner si celui-ci est le seul entraîneur présent de son club.

### **Admissibilité des Clubs:**

- Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.

## **FORMAT DE LA COMPÉTITION**

### **CATÉGORIES D'ÂGES:**

- 8 ans et moins / 9-10 ans / 11-12 ans / 13-14 ans / 15 ans et plus
- 9 ans et plus (100m et 200m)

\*\* IMPORTANT : Le groupe d'âge d'un nageur est déterminé par l'âge du nageur le premier jour de la compétition.

### **Épreuves :**

- Un nageur ou une nageuse pourra participer à trois (3) épreuves individuelles.
- Les épreuves de 25 m sont pour les nageurs de 10 ans et moins
- Pour l'épreuve du 200 QNI, un maximum de 2 séries seront nagés.

### **Déroulement :**

- Toutes les épreuves se nageront selon les formules « mixtes », « finales par le temps ». Les résultats seront affichés par groupes d'âge. Les nageurs seront répartis du plus lent au plus rapide.
- Pour les épreuves de 25 m, les départs se feront dans l'eau côté opposé aux plots de départ

### **ÉPREUVES DE RELAIS**

**Les relais se nageront en regroupement par sexe comme suit:**

- Filles : tout âge confondu • Garçon : tout âge confondu

#### **Période d'échauffement:**

<b>1er échauffement: 7h15-7h35</b>	<b>2ème échauffement: 7h35-7h55</b>
------------------------------------	-------------------------------------

#### **Début de la session: 8h00**

<b>MIXTE</b>	<b>ÉPREUVES</b>
1	100m libre
2	50m dos
3	25m brasse (10 ans et -)
4	25m dos (10 ans et -)
5	50m brasse
6	25m papillon (10 ans et -)
7	50m papillon
8	50m libre
9	100m dos
10	200m QNI
11	Relais

# **Résultats, classement et récompenses**

## **Résultats:**

- Les résultats seront affichés par groupes d'âges en tenant compte du sexe du nageur.
- Ils seront également disponibles via l'application SplashMe
- Les résultats seront publiés sur le site de Natation Canada

## **Récompenses :**

- Tous les nageurs qui amélioreront leur temps personnel lors d'une épreuve recevront un ruban d'amélioration.

## **Forfaits :**

- Les forfaits peuvent être envoyés à la « Responsable des inscriptions » par courriel à [competitionunik@gmail.com](mailto:competitionunik@gmail.com)
- Le jour même, les forfaits devront être remis par écrit au commis de course, au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

## **Disqualifications:**

Il n'y aura pas de disqualification. Il y aura seulement des « OUPS » remis lors de fautes relatives aux styles ou aux virages. L'entraîneur devra récupérer les « OUPS » des nageurs au secrétariat à la fin de la session.

### **Officiels :**

- L'ANQCA compte sur la participation de tous les clubs pour fournir un (1) officiel par tranche de cinq (5) nageurs inscrits afin de disposer d'officiels en nombre suffisant pour le bon déroulement de cette rencontre.

### **Réunion des entraîneurs :**

- Il y aura une réunion des entraîneurs avant la compétition. L'heure et le lieu vous seront confirmés dans le bulletin technique.

### **Échauffement :**

- Chaque nageur a droit à une période maximale de 20 minutes d'échauffement. Les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur. Un maximum de 20 nageurs par couloir sera permis.
- Pendant les périodes d'échauffement, aucun athlète n'aura le droit d'entrer dans la piscine en sautant ou plongeant. L'entrée doit se faire de façon sécuritaire, les pieds en premier dans l'eau en se laissant glisser le long du mur. Le nageur pris en défaut sera automatiquement retiré de sa première nage.
- Le bulletin technique vous sera envoyé quelques jours avant la compétition
- La directrice de rencontre communiquera avec vous par courriel pour vous fournir l'horaire des échauffements et l'attribution des couloirs dans les jours qui précéderont la rencontre via le bulletin technique. L'horaire sera affiché sur le bord de la piscine.

### **Propreté :**

- Votre collaboration est demandée pour garder la propreté des lieux. Il en va de la sécurité de tous. Pour les nageurs, vous devrez laisser les bottes à l'endroit approprié avant d'entrer dans le vestiaire.

•

**BONNE COMPÉTITION À TOUS**



# Trajet

## **En provenance de l'Est :**

Autoroute 40, sortie Neuville/Pont-Rouge/St-Raymond (281-N)  
Continuez tout droit sur la Route 365-N (~8km)  
Stationnement pour la piscine après l'aréna (Joe Juneau)

## **En provenance de l'Ouest :**

Autoroute 40, sortie Pont-Rouge/St-Raymond/Neuville (281-N)  
Au Stop, tournez à gauche  
Continuer tout droit sur la Route 365-N (~8km)  
Stationnement pour la piscine après l'aréna (Joe Juneau)

