

Invitation Mégophias

12 et 13 mai 2018

BULLETIN TECHNIQUE

Organisé par

**Club de natation Mégophias
de Trois-Rivières**



Une compétition sanctionnée
par la Fédération de Natation du Québec

Comité de direction :

Michel Mongrain
Jessika Leblanc
Kevin Plourde

Chantal Lambert
Pascal Larivière
Benoît-Hugo St-Pierre

Andréanne Bastien
Isabelle Deschênes
Benoit Vandal



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 221 nageurs provenant de 9 clubs éligibles à cette compétition.

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

Réunions des entraîneurs :

La réunion des entraîneurs aura lieu tel que prévu **le samedi 13 mai 2018 à 8:50 dans la salle de cours 1020 adjacent au secrétariat dans le couloir attenant à la piscine. De même que dimanche matin durant l'échauffements, seulement si nécessaire. Nous vous en aviserons.**

Stationnement : IMPORTANT, IMPORTANT, IMPORTANT.

Tous les stationnements du campus universitaire sont gratuits à compter de 16:00 le vendredi pour toute la fin de semaine, et ce jusqu'au lundi matin.

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

Déroulement de la compétition :

Chaque club recevra des copies du programme. De plus afin d'en faciliter le déroulement, le programme de la journée sera affiché aux abords de la piscine.

Toutes les épreuves se nageront senior du plus lent au plus rapide sauf pour les 800/1500.

La confirmation de présence de vos nageurs aux épreuves de distance (400, 800, 1500) est **obligatoire** pendant les échauffements à la table du commis de course. Cette procédure permettra au comité organisateur d'accélérer le déroulement de la compétition en comblant les couloirs vides.

Les 800/1500 pourront être nagé 2 par couloir afin de réduire la durée de la session; la décision vous sera communiquée lors de la réunion des entraîneurs.

Horaire :

Les estimés de temps ainsi que la liste des inscriptions par épreuve sont disponibles à l'adresse suivante : www.megophias.com suivre la fenêtre de la compétition.

Forfaits :

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 Top 8, Top 4 et Top 2, les

entraîneurs doivent confirmer la participation de leurs nageurs au commis de course afin de s'assurer qu'il y aura bel et bien le nombre de nageurs requis pour l'épreuve en question.

Échauffement :

La procédure d'échauffement de SNC sera en vigueur durant cette rencontre ainsi que le règlement de sécurité de la FNQ.

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 **40 nageurs** par couloir en tout temps durant les échauffements en bassin de 50 m

L'entrée dans l'eau se fera pieds premiers dans tous les couloirs. 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 seront de 50 minutes. Pendant les premières 35 minutes, la circulation dans **tous les couloirs** se fera en cercle. Lors des **15 dernières minutes**, les couloirs pourront être des couloirs sprints et la circulation se fera à sens unique. Tous les nageurs devront sortir du côté profond.

Départs :

Le départ FINA (sans faux départ) est en vigueur. S.V.P., avisez vos nageurs.

Pour toute la compétition, 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, **4X100 m QN, 8X50 m libre**, vous seront remis par les commis de course avant chaque session. 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 finales incluant les relais, nous demandons aux entraîneurs de remettre les feuilles de relais complétées avec l'ordre des nageurs et le nom des nageurs avant la fin des préliminaires au commis de course.

Les membres et l'ordre des nageurs pourront être changés jusqu'à 30 minutes avant le début de la session des finales. Les nageurs ont droit de participer à deux épreuves de relais par jour.

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 affichés sur les murs du corridor à la sortie de la piscine près des gymnases. Assurez-vous de nous avoir laissé votre adresse courriel sur la feuille prévue à cet effet dans l'enveloppe remise à chaque Club. Les résultats seront disponibles sur internet après chaque épreuve si tout va bien à l'adresse suivante :

- au Club de Natation Mégophias : www.megophias.com
- au Site dédié de Natation Canada : <http://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

Nourriture :

Le comité organisateur et le CAPS DE L'UQTR demandent 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. **SVP NE PAS OBSTRUER LES CHAISES DES SAUVETEURS.**

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'urgences :

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'urgences.

Restauration :

Le restaurant du CAPS, le Café des MÉGO sera ouvert pour la durée de la compétition.

Les entraîneurs et les bénévoles pourront se nourrir dans l'un des gymnases du CAPS.

Des affiches vous indiqueront la direction à prendre pour vous rendre au gymnase.

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 :

Nous vous demandons de remplir le formulaire d'évaluation de la compétition et de réservations de chambres dans les hôtels (avisez vos parents qui sont à l'hôtel de mentionner qu'ils sont avec votre club pour la compétition).

BONNE CHANCE ET MERCI DE VOTRE COLLABORATION!

Au plaisir de vous accueillir à Trois-Rivières,



Michel Mongrain
Directeur de rencontre