

16e Invitation Mégophias



25-26 et 27 novembre 2016

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
Marie-Andrée Plouffe
Denis Mercure
Nicole Branchaud

Christian Blais
Nicolas Plante
Pierre Damphousse
Mathieu Laforme

Chantal Lambert
Pascal Larivière
Kevin Plourde



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 311 nageurs provenant de 14 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 vendredi 25 novembre 2016 à 16h45 dans la salle de cours 1020 adjacent au secrétariat dans le couloir attenant à la piscine. De même que samedi et dimanche matin durant les échauffements, seulement si nécessaire. Nous vous en aviserons.**

Stationnement : IMPORTANT, IMPORTANT, IMPORTANT.

Pour le vendredi, vous devrez vous stationner dans le stationnement # 8 situé à l'arrière du CAPS qui est gratuit à partir de 11 :00. Si vous désirez vous stationner dans les autres stationnements, vous devrez payer 1.00\$ de l'heure pour un maximum de \$ 5.00 et doit être payé dans l'un des horodateurs.

Tout les stationnements du campus universitaire sont gratuit à compter de 17:00 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.

**Vendredi 25 novembre, les femmes nageront dans le bassin A et les hommes dans le bassin B
Samedi 26 novembre, les hommes nageront dans le bassin A et les femmes dans le bassin B
Dimanche 27 novembre, les femmes nageront dans le bassin A et les hommes dans le bassin B**

Horaire :

Des départs féminins pourront être déplacés dans le bassin des hommes en fin ou en début de session à la discrétion du directeur de rencontre pour équilibrer la fin des sessions.

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.

Les **finale individuelles** se nageront de la façon suivante : Toutes les finales A et B des femmes : 11-12 et 13-14, 15 et plus; précéderont les finales A et B des hommes. Les relais se nageront en alternance de sexe et de groupe d'âges comme d'habitude.

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 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.

Les périodes d'échauffement suivantes sont prévues avant chaque session en préliminaire : voir **tableau 1** pour horaire

Vous trouverez **au tableau 1**, ci-joint, **l'assignation des couloirs**.

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 25 minutes. Pendant les premières 15 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 50 minutes, les couloirs 1 et 8 seront sprints durant l'échauffement. Le bassin B servira de bassin de dénageur durant les finales. **Avec interdiction de plonger pour quelques raisons que ce soient.**

Assignation des couloirs pour les périodes d'échauffement :

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
GROUPE 1	16h00 à 16h25	8h25 à 8h50	8h00 à 8h25
GROUPE 2	16h25 à 16h50	8h00 à 8h25	8h25 à 8h50

Bassin A ET B

<i>Il n'y a pas d'assignation de corridor par club. On demande aux entraîneurs de respecter le ratio d'un maximum 20 nageurs par couloir.</i>	
GROUPE 1	<i>MEGO, GO, UN-DS, UQTR</i>
GROUPE 2	<i>BG, CAPI, RDP, RED, TORP, ELITE, LAT, CNBF, PCSC, ICI</i>

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 QN, 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 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 du secrétariat. 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>

Pointage :

Le pointage pour les différents groupes d'âge est déterminé pour une piscine de 8 couloirs : 20-17-16-15-14-13-12-11 pour les finales A et 9-7-6-5-4-3-2-1 pour les finales B. Pour les épreuves finales par le temps le pointage s'appliquera pour les 16 meilleurs temps selon les positions. Cependant il n'y aura pas de finale B si le nombre de nageurs est inférieur à 16 nageurs par catégories. Par contre, le top 16 pointera même s'il n'y a que la finale A dans une épreuve.

Récompenses :

Le club organisateur remettra des médailles aux trois premiers nageurs après chaque épreuve individuelle et des rubans pour les épreuves à relais.

De plus, une plaque sera donnée à :

- **L'équipe avec le meilleur pointage de 45 nageurs et moins.**
- **L'équipe gagnante du pointage cumulatif toute catégorie.**
- Des bourses pour une valeur totale de 400\$ seront versées pour chacun des records de la rencontre battus. Le montant total sera divisé par le nombre de records battus et des chèques seront donnés aux gagnants.

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 pourront se nourrir dans l'un des gymnases du CAPS. Vous devrez présenter le coupon. N.B. Il y a des coupons pour chaque jour de compétition.

Les bénévoles pourront également 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