

# Invitation régionale de L'ANMLL #3

## Bulletin technique

**Dimanche 2 février 2020**

**Cité du Sport de Terrebonne**  
2495 boul. des Entreprises  
Terrebonne (Qc)  
J6A 4J9

En collaboration avec :



Organisée par le Club de Natation Torpille



# Bienvenue !

**Le comité organisateur**, ainsi que nos **entraîneurs et bénévoles**, vous souhaitent la bienvenue, vous remercient de votre participation et vous souhaitent une agréable compétition.

Directeur de rencontre : Laurent Lefebvre  
Responsables des officiels : Éric Bédard  
Responsable de la restauration : Véronique Bolduc  
Directeur Technique : Sophie Rochelet  
Numéro de sanction : 34964

## Stationnement :

Un stationnement gratuit est disponible devant l'entrée de la piscine.

## Bénévoles et officiels :

Les entraîneurs, bénévoles et officiels sont invités à venir se restaurer à la salle des officiels avant le début de la session.

**Par souci écologique, nous demandons aux bénévoles et officiels d'apporter leur bouteille d'eau et de les remplir au besoin. Aucune bouteille ne sera distribuée pendant la compétition. Une fontaine mobile sera mise à votre disposition sur le bord du bassin**

## Réunion des entraîneurs :

La réunion des entraîneurs aura lieu à 8h45, près de la table du commis de course.

## Déroulement de la compétition :

Chaque club recevra des copies du programme dans l'enveloppe du début de compétition. Aussi, pour faciliter le déroulement de la compétition, une copie du programme sera disponible à la table du commis de course et une autre près du bassin d'eau.

Toutes les épreuves se nageront mixtes et senior, du plus lent au plus rapide.

## Forfaits :

Les forfaits devront être déclarés à la table du commis de course au plus tard 30 minutes avant le premier départ.

## Relais :

Les formulaires de relais vous seront remis par les commis de course dans l'enveloppe du début de la compétition. **Chaque club devra remettre ses feuilles de relais au plus tard 1 heure avant le début des relais, soit à 9h30, à la table du commis de course.**

À noter, nous sommes en bassin de 50m avec plots de départ d'un seul côté de la piscine. Les nageurs de relais devant partir du côté virage devront plonger à partir du bord de la piscine.

### **Résultats :**

Les résultats seront affichés sur le mur, près de la table du commis de course et à l'entrée des gradins. Les résultats complets seront disponibles, après la compétition, sur internet aux adresses suivantes :

- au Club de Natation Torpille : [www.clubtorpille.com](http://www.clubtorpille.com)
- au Site dédié de Natation Canada : [www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx](http://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx)

### **Récompenses :**

Des rubans seront remis aux nageurs afin de valoriser la position hydrodynamique pour les épreuves du 50m dos et du 50m papillon. Lors du départ, les nageurs devront effectuer un battement propulsif des jambes sous l'eau (coulée) jusqu'à une distance de 5 mètres.

### **Échauffement :**

Nous vous rappelons que les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement.

**La procédure d'échauffement de SNC sera en vigueur durant cette rencontre ainsi que le règlement de sécurité de la FNQ, entre autres :**

- Pendant la période d'échauffement, aucun athlète n'aura le droit d'entrer dans la piscine en plongeant dans les couloirs 1 à 6. **Le nageur doit glisser dans l'eau « les pieds en premier ».**
- **Aucun départ plongé ou saut ne sera toléré pendant la période d'échauffement.** Les clubs pourront effectuer des plongeurs seulement durant les 5 dernières minutes de la période d'échauffement. La circulation des nageurs se fera alors dans un sens seulement.
- Un maximum de 40 nageurs par couloir sera permis pendant la période d'échauffement.
- Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la journée. Le règlement SW 2.1.6. sera en vigueur.

**Horaire de l'échauffement : 8h30 à 8h55**

### **Attribution des couloirs:**

Il n'y a pas d'attribution de couloir, juste vous assurer d'avoir un maximum de 40 nageurs par couloir.

**Horaire de la session : 9h05 à 10h46**

**Règlements :**

Les règlements de Swimming/Natation Canada seront en vigueur, ainsi que les règlements de sécurité pour les échauffements.

**Sécurité et propreté :**

Le comité organisateur demande aux entraîneurs d'aviser les nageurs de faire preuve de propreté exemplaire en utilisant les poubelles ou les bacs de recyclage prévus à cet effet. Protégeons notre environnement !

**Premiers soins :**

Se présenter au bureau des sauveteurs.

**Urgence :**

Suivre les directives des sauveteurs.

**BONNE CHANCE ET MERCI DE VOTRE COLLABORATION !**

**Au plaisir de vous rencontrer sur le bord de la piscine**

**Laurent Lefebvre  
Directeur de rencontre**