



## COUPE DU QUÉBEC SENIOR

*speedo*

COMMANDITAIRE PRINCIPAL

---

28 novembre au 1er décembre 2024

---

### COMITÉ ORGANISATEUR

Direction de rencontre : Pierre Brisson : [competition@cng.club](mailto:competition@cng.club)

Responsable des inscriptions : Michèle Castonguay : [michele.castonguay@telus.net](mailto:michele.castonguay@telus.net)

Responsable des officielles et officiels : Sophie Lanouette : [roc@cng.club](mailto:roc@cng.club)

Gestionnaire provinciale de l'événement : Manon Lincourt : [manon.lincourt@hotmail.com](mailto:manon.lincourt@hotmail.com)

Réunion des entraîneuses et entraîneurs : Mardi 26 novembre à 20h00

[Cliquez ici- RÉUNION TECHNIQUE](#)

(english below)

MAJ : 25 nov. 24

LIEU / PLACE  
PEPS- 2300 Rue de la  
Terrasse  
Québec, Qc G1V 0A6

INSTALLATIONS / FACILITIES  
2 bassins de 10 couloirs, 25m/  
2 pools of 10 lane, 25m  
Bassin de déngement/  
Cool down pool

**CNQ** CLUB  
DE NATATION  
RÉGION  
DE QUÉBEC

# BULLETIN TECHNIQUE

## ACCUEIL

Chaque club est invité à se rendre au bureau de l'administration à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription

## PAIEMENT

Le paiement se fait par chèque à l'ordre de CNQ natation ou par transfert Interac en suivant les étapes suivantes :

- Ajouter le CNQ à votre liste en cliquant sur « Ajouter » CNQ
- Le mode de virement sera par courriel : [administration@cnq.club](mailto:administration@cnq.club)
- Peu importe la question que vous choisissez, la réponse doit être : CNQ
- Dans la section « raison » ou « message », inscrire le « nom complet du club »

## ACCÈS À LA PISCINE :

**IMPORTANT : Vous devez récupérer votre laissez-passer pour avoir accès à la piscine**

Les entraîneurs et les nageurs doivent passer par l'entrée principale (près du stationnement). Les laissez-passer remis devront être utilisés pour avoir accès à la piscine. Aucune admission ne devra se faire par le foyer ou par les estrades. Les portes seront ouvertes aux nageurs et nageuses 15 minutes avant le début de l'échauffement.

Nous invitons les entraîneures et entraîneurs à rejoindre le groupe WhatsApp. Plusieurs informations y seront transmises tout au long de la compétition.

**Pour rejoindre le groupe :**



## RÉSULTATS :

- Les résultats en direct seront disponibles en ligne. Lien : <https://live.swimrankings.net/44891/>
- Disponibles également via l'application SplashMe
- **IMPORTANT!** Les résultats n'indiquent pas les finalistes. Les finales B sont pour les 17 et moins.

## HORAIRE DE LA COMPÉTITION

- Jeudi 28 novembre 2024 :
  - Échauffement 15h00 à 15H50      Début 16H00
- Vendredi 29, samedi 30 novembre et dimanche 1 décembre 2024 :
  - Préliminaire
    - Échauffement 8h00 à 8H50      Début 9H00
  - Finale
    - Échauffement 16h00 à 16H50      Début 17H00

## PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur
- Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente LES PIEDS EN PREMIER, en entrant du côté des départs ou des virages seulement, d'une position debout ou assise.

**Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.**

<https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2023/09/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-2020.pdf>

## PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

### PRÉLIMINAIRES ET FINALES

- Il n'y aura pas d'assignation de couloir
- **En tout temps :**
  - Couloir de vitesse - **Couloir 0**      **Bassin A et Bassin B**
  - Couloir de rythme - **Couloir 9**      **Bassin A**
- **30 minutes de la fin (Préliminaires 8h20 et Finales 16h20)**
  - Plongeon (Circulation à sens unique) - **Couloir 1**      **Bassin A et Bassin B**
  - Couloir avec dispositifs de départ au dos – **Couloir 9**      **Bassin B**
- **Important :** Le Bassin B sera ouvert pour le dénageant pendant les sessions à l'exception de jeudi. Pour la session de jeudi, le dénageant se fera dans le bassin de plongeon.

**Bassin A – Côté vestiaires**

**Bassin B – Côté fenêtre**

## FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

Il est **obligatoire** de déclarer les forfaits sur le formulaire en ligne

- Lien : [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScW58dB5uLG8EPmOqenlov-x\\_bStCRX8tLS-vUj4PDrfv6-lA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScW58dB5uLG8EPmOqenlov-x_bStCRX8tLS-vUj4PDrfv6-lA/viewform)
- Il y aura un code QR à la table du Bureau de l'administration

	Jeudi 28 novembre	Vendredi 29 novembre	Samedi 30 novembre	Dimanche 1 <sup>er</sup> décembre
Session matin		À 19h, jeudi le 28 novembre Via le formulaire en ligne seulement	À 19h, vendredi le 29 novembre Via le formulaire en ligne seulement	À 19h, samedi le 30 novembre Via le formulaire en ligne seulement
Session après-midi	À 10h, jeudi le 28 novembre sur le formulaire en ligne <b>CLIQUEZ ICI</b> - Forfaits, ajouts, modifications	30 minutes <b>après la fin</b> du 400m QNI	30 minutes <b>après la fin</b> du 50m brasse	30 minutes <b>après la fin</b> du 400m libre

### PÉRIODE DE MODIFICATIONS DES RELAIS :

- Ordre des nageurs de relais : les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à **30 minutes** avant le début de la session.
- Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant le dernier échéancier pour les forfaits.

## DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

### Changements apportés :

- L'épreuve de 1500m libre, finale contre-la-montre se déroulera en deux bassins du plus rapide au plus lent.
  - Bassin A - femmes      Bassin B – hommes
- L'épreuve de 800m libre, finale contre-la-montre se déroulera dans le bassin A (bassin principal de la session) du plus rapide au plus lent, en alternance femmes / hommes.

## SALLE D'APPEL

- La zone d'appel sera située à proximité des plots de départ près du vestiaire familial.

Nous demandons à tous les finalistes de venir aviser le commis au bureau de l'administration de la salle d'appel de leur présence dès leur arrivée à la piscine. Nous demandons aux nageurs de se présenter au moins DEUX (2) séries avant leur épreuve pour confirmer le nombre de nageurs par finale. Il y aura présentation pré-course pour tous les nageurs des finales A et B. Les finales C seront présentées pendant la course.

## SUBSTITUTS

- Vous devez être présents à la salle d'appel pour pouvoir nager en cas d'absence des finalistes.

## TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration, au plus tard au début de la session où se nage l'épreuve en question.

## RAPPELS :

### Bandes adhésives

- Les vérifications doivent être terminées au plus tard 15 minutes avant le début de la session.
- Le formulaire rempli doit être remis au gestionnaire d'évènement une heure avant le début des préliminaires et finales.

Toutes informations telles que, pénalités, format de la compétition et autres. Nous vous invitons à vous référer à l'invitation.

## AUTRES INFORMATIONS

### MUSIQUE ET AMBIANCE

- Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement en préliminaire et en finales
- Il y aura de la musique entre les séries lors des finales
- Il y aura de la musique en « bruit de fond » lors des épreuves de 400m-800m-1500m, si possible

### ESTRADES

- Des estrades sont disponibles pour les spectateurs gratuitement.

### DIVERS

- Des repas et collations seront disponibles pour les entraîneurs à la place de la restauration
- Des collations seront servies sur la piscine.
- Les résultats des séries préliminaires et le programme des finales seront disponibles à la table du bureau de l'administration.
- Le programme des préliminaires et des finales sera affiché sur les murs de la piscine.
- Veuillez, SVP, verrouiller vos casiers.

## STATIONNEMENT

- Le stationnement sera gratuit pour toute la durée de la compétition (stationnement à étages).

## NOURRITURE

- Un restaurant est ouvert à des heures restreintes lors de la compétition. Il est situé à l'entrée des estrades du bassin olympique.

## ACTIVITÉ SPÉCIALE

### KIOSQUES DES UNIVERSITÉS

- Événement ouvert à tous
- Participation gratuite
- Aucune réservation requise

### Objectifs de la journée

- Découvrir les programmes universitaires
- Explorer les possibilités de concilier sport et études
- Échanger directement avec les équipes universitaires

### Universités participantes

- Université Laval à Québec
- Université McGill à Montréal
- Université de Montréal
- Université du Québec à Trois-Rivières
- Université de Sherbrooke
- Université d'Ottawa

## PLONGE VERS TON AVENIR : LA NATATION UNIVERSITAIRE T'ATTEND



Date : 30 novembre 2024  
Heure : Midi à 15 h  
Endroit : Hôtel Universel - Salle Laval  
2300 Chemin Sainte-Foy, Québec  
(à quelques minutes du PEPS)

# PRATIQUES ÉCORESPONSABLES

Événements de la Fédération de natation du Québec



Optez pour les transports durables tels que le transport en commun, le vélo ou la marche.



Si vous résidez loin de l'événement, préférez le covoiturage ou encore informez-vous auprès de la Fédération afin de savoir s'il existe un service de navette prévu dans votre secteur.



Si vous avez à louer un hébergement, assurez-vous que celui-ci soit situé près de l'événement ou d'un transport en commun.

Apportez votre gourde d'eau ou autre contenant réutilisable pour les boissons. Évitez les contenants de verre.



Adoptez une attitude responsable quand à votre gestion des déchets (zéro déchet, Sans trace Canada)



Dans la mesure du possible, évitez les collations enveloppées individuellement.

Repérez les îlots de tri sur le site.



Si cela est nécessaire, informez-vous auprès de la brigade verte afin de connaître les consignes de tri.

En cas de divergence entre la version française et la version anglaise de ce document, la version française prévaudra.

**Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires. Au plaisir de vous accueillir!**

**Bonne compétition**

# TECHNICAL BULLETIN

## WELCOME

Each club is invited to go to the administration office upon arrival to pay its registration fees.

## PAYMENT

Payment is made by check payable to CNQ natation or by Interac transfer by following these steps:

- Add CNQ to your list by clicking on “Add” CNQ
- The transfer method will be by email: [administration@cnq.club](mailto:administration@cnq.club)
- Regardless of the question you choose, the answer must be: CNQ
- In the “reason” or “message” section, enter the “full name of the club”

## ACCESS TO THE POOL:

**IMPORTANT:** You must collect your pass to have access to the swimming pool

Coaches and swimmers must enter through the main entrance (near the parking lot). Passes given must be used to gain access to the pool. No admission will be made through the foyer or the stands. Doors will be opened to swimmers 15 minutes before the start of the warm-up.

We invite coaches to join the WhatsApp group. Several pieces of information will be transmitted throughout the competition.

**To join the group:**



## RESULTS :

- Live results will be available online. Link: <https://live.swimrankings.net/44891/>
- Also available via the SplashMe app
- **IMPORTANT!** Results do not indicate finalists. B finals are for 17 and under.



## COMPETITION SCHEDULE

- Thursday, November 28, :
  - Warm-up 15h00 to 15H50 Start 16H00
- Friday and Saturday, November 29,30 and Sunday December 1, 2024 :
  - Prelim
    - Warm-up 8h00 to 8H50 Start 9H00
  - Final
    - Warm-UP 16h00 to 16H50 Start 17H00

## WARM-UP PROCEDURE

- During the competition, Swimming Canada's competition warm-up safety procedures will be in effect.
- Swimmers must enter the pool FEET FIRST in a cautious manner, entering from the start or turn end only, from a standing or sitting position.

**An offending athlete could be penalized and not participate in his first event of the session.**

<https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2023/09/Swimming-Canada-Competition-Warm-Up-Safety-Procedures-2020.pdf>

## WARM-UP PERIOD

### PRELIM AND FINAL

- There will be no lane assignment
- **At all times:**
  - Sprint lane - **Lane 0** Pool A and Pool B
  - Pace Lane - **Lane 9** Pool A
- **30 minutes to go (Prelim 8h20 and Final 16h20)**
  - Diving (One-way circulation) - **Lane 1** Pool A and Pool B
  - Lane with ledge – **Lane 9** Pool B
- **Important: Pool B will be open for swimming during sessions except Thursday. For Thursday's session, swimming will take place in the diving pool.**

Pool A – locker room side

Pool B – Window side

## SCRATCHES (INDIVIDUAL AND RELAY EVENTS)

It is obligatory to declare scratches on the online form

- Link : [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScW58dB5uLG8EPmOqenlov-x\\_bStCRX8tLS-vUj4PDrfv6-IA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScW58dB5uLG8EPmOqenlov-x_bStCRX8tLS-vUj4PDrfv6-IA/viewform)
- There will be a QR code at the table in the Administration desk.

	Thursday, November 28	Friday, November 29	Saturday November 30	Sunday, December 1
Morning session		At 19h, Thursday November 28 Via the online form only	At 19h, Friday November 29 Via the online form only	At 19h, Saturday November 30 Via the online form only
Afternoon session	At 10h, Thursday, November on the online form <a href="#">Click here</a> - Scratches, additions, modifications	30 minutes <b>after the end of</b> the 400m IM	30 minutes <b>after the end of</b> the 50m breaststroke	30 minutes <b>after the end of</b> the 400m freestyle

### RELAY MODIFICATION PERIOD:

- Relay swimmer order: The names and order of relay swimmers can be changed up to **30 minutes** before the start of the session.
- The members of a relay team as well as the starting order must be registered before the last deadline for scratches.

## COMPETITION PROCESS

### Changes made:

- The 1500m freestyle event, time trial final, will take place in two pools from the fastest to the slowest.

- Pool A - Woman                      Pool B – Men
- The 800m freestyle event, time trial final, will take place in pool A (main pool of the session) from the fastest to the slowest, alternating between women and men.

## CALL ROOM

- The call room area will be located near the starting blocks near the family locker room.

We ask that all finalists notify the clerk at the Call Room Administration Desk of their presence upon arrival at the pool. We ask that swimmers present themselves at least TWO (2) heats prior to their event to confirm the number of swimmers per final. There will be a pre-race presentation for all swimmers in the A and B finals. The C finals will be presented during the race.

## SUBSTITUTES

- You must be present at the call room to be able to swim in the absence of the finalists.

## OFFICIAL TIME REQUEST

- Requests for official times must be made to the administration desk, at the latest at the start of the session in which the event in question is being swum.

## REMINDERS:

### Tapping

- Checks must be completed no later than 15 minutes before the start of the session.
- The completed form must be submitted to the event manager one hour before the start of the preliminaries and finals.

All information such as, penalties, competition format and others. We invite you to refer to the invitation.

## OTHERS INFORMATIONS

### MUSIC AND ATMOSPHERE

- There will be music during the warm-up periods in the preliminary and final rounds.
- There will be music between series during the finals
- There will be music in the background during the 400m-800m-1500m events, if possible

### STANDS

- There are stands available for spectators free of charge.

### MISCELLANEOUS

- Meals and snacks will be available for coaches in lieu of catering
- Snacks will be served by the pool.

- The results of the preliminary series and the program of the finals will be available at the table in the administration desk.
- The programs for the preliminaries and finals will be posted on the walls of the pool.
- Please, please lock your lockers.

## PARKING

- Parking will be free for the duration of the competition (multi-storey parking).

## FOOD

- A restaurant is open during limited hours during the competition. It is located at the entrance to the stands of the Olympic basin.

In the event of a discrepancy between the French and English versions of this document, the French version shall take precedence.

**Thank you for your cooperation in keeping the poolside and changing rooms clean. We look forward to welcoming you!  
Good competition**



Profitez du programme de *Choice Hotel*  
Numéro d'identification client # **00622380**

