



COUPE DU QUÉBEC JUNIOR

LIEU :
CENTRE SPORTIF DE GATINEAU
850 BOUL. DE LA GAPPE

INSTALLATIONS
2 BASSINS DE 25M
8 COULOIRS



BULLETIN TECHNIQUE

28 au 30 mars 2025

GROUPE B

COMITÉ ORGANISATEUR

Direction de rencontre : Danny Purcell - dpurcell499@gmail.com
Anabelle Jiang-Mercier – anabellejiang@yahoo.ca

Responsable des inscriptions : Lyne Laprade - lynelaprade@gmail.com

Gestionnaire d'événement provincial FNQ: Nathalie Brière – nathbri64@gmail.com

Responsable des officielles et officiels : : Jocelyne Mc Lean – jocelyne.mclean@videotron.qc.ca

Réunion des entraîneur.e.s : 26 mars 2025 à 19 h

[Cliquez ici-](#)

ACCUEIL

Chaque club est invité à se rendre au bureau de l'administration à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription si cela n'a pas été fait au préalable.

PAIEMENT

Le paiement se fait par chèque à l'ordre de Natation Gatineau ou par transfert bancaire en suivant les étapes suivantes :

- Virement interac:
tresorerie@natationgatineau.ca
- Transfert bancaire:
 - Succursale: 30126
 - Banque: 815
 - compte: 0359547

ACCÈS À LA PISCINE

Les entraîneurs et les nageurs doivent passer par l'entrée principale (Rue de la Gappe). Les portes seront ouvertes aux nageurs et nageuses 30 minutes avant le début de l'échauffement.

RÉSULTATS :

Les résultats seront disponibles en ligne au www.natationgatineau.ca et sur SplashMe.

COUPE DU QUÉBEC
JUNIOR

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

Sessions du matin								
ÉCHAUFFEMENTS : 7h15 @ 8h20 – DÉBUT DES ÉPREUVES : 8h30								
Vendredi 28 mars 2025			Samedi 29 mars 2025			Dimanche 30 mars 2029		
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes
1	400m QNI (F)		11	200m libre (F)		23	400m libre*	24
	200m libre (H)	2		400m QNI (H)	12	25	100m Brasse*	26
3	50m dos*	4	13	50m brasse	14	27	50m papillon*	28
5	200m brasse	6	15	200m papillon*	16	29	200m dos*	30
7	100m papillon	8	17	100m dos	18	31	100m libre*	32
	200m QNI (H)*	9	19	50m libre	20			
10	1500m libre (F)*		21	200m QNI (F)*				
				1500m libre (H)*	22	Relais	4 X 50m libre mixte *	201-202-203
Sessions de l'après-midi								
ÉCHAUFFEMENTS : 16h00 @ 16h50 – DÉBUT DES ÉPREUVES : 17h00								
1	400m QNI (F)		11	200m libre (F)				
	200m libre (H)	2		400m QNI (H)	12			
5	200m brasse	6	13	50m brasse	14			
7	100m papillon	8	17	100m dos	18			
			19	50m libre	20			
101-103-105	Relais 4 X 50m QNI*	102-104-106	107-109-111	Relais 4 X 50m libre*	108-110-112			

- Les épreuves en rouge (*) seront nagées finales contre la montre
- Les épreuves en noir seront nagées en préliminaires et en finales

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-compétition-de-natation-canada-2020.pdf>

PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT- Explication du déroulement des périodes d'échauffement

- Pour les préliminaires, il y aura deux périodes d'échauffements avec couloirs assignés par club.
- Il sera à la discrétion des entraîneurs d'ouvrir les couloirs pour effectuer des départs de façon sécuritaire en direction unique.

PRÉLIMINAIRES : Vendredi et dimanche

Profond									
Couloirs		1	2	3	4	5	6	7	8
1er échauffement 7h15 @ 7h45		BBF	BBF	BBF (7) CNMN	NSH	UL	UL	CASE	CASE
2e échauffement 7h50 @ 8h20		MEGO	MEGO	CNSL	CNSL	SHER	SHER	CSLA	CSLA
Peu profond									
Couloirs		1	2	3	4	5	6	7	8
1er échauffement 7h15 @ 7h45		CDNDG	CDNDG	CDNDG	DSC	DSC	ELITE	ELITE	LMRL
2e échauffement 7h50 @ 8h20		NG	NG	NG	CAC	CAC	DDO	DDO	DDO

PRÉLIMINAIRES : Samedi

Profond									
couloir/lane		1	2	3	4	5	6	7	8
1er échauffement 7h15 @ 7h45		NG	NG	NG	CAC	CAC	DDO	DDO	DDO
2e échauffement 7h50 @ 8h20		CDNDG	CDNDG	CDNDG	DSC	DSC	ELITE	ELITE	LMRL

Peu profond									
couloir/lane		1	2	3	4	5	6	7	8
1er échauffement 7h15 @ 7h45		MEGO	MEGO	CNSL	CNSL	SHER	SHER	CSLA	CSLA
2e échauffement 7h50 @ 8h20		BBF	BBF	BBF (7) CNMN	NSH	UL	UL	CASE	CASE

FINALES

- Pour les sessions de finales, la période d'échauffement débutera à 16h00 pour se terminer à 16h50.
- Les deux bassins seront disponibles.
- Aucun couloir d'assigné par club.
- Il sera à la discrétion des entraîneurs d'ouvrir les couloirs pour effectuer des départs de façon sécuritaire en direction unique.

FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

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

- [Groupe B - Formulaire de forfaits, modifications et relais](#)
- Il y aura un code QR à la table du Bureau de l'administration

	Vendredi 28 mars 2025	Samedi 29 mars 2025	Dimanche 30 mars 2025
Session matin	À 18h, jeudi le 27 mars	À 18h, vendredi le 28 mars	À 18h, samedi le 29 mars
Session après-midi	30 minutes après la fin du 200m QNI	30 minutes après la fin du 200m QNI	

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

- Les sessions préliminaires seront nagées de la façon suivante :
 - Séries paires dans le bassin profond
 - Séries impaires dans le bassin peu profond
 - Les épreuves débiteront en même temps dans les deux bassins, à moins qu'un problème technique ou autre advienne dans un des deux bassins.
- Les sessions de finales seront nagées dans le bassin peu profond
- Les bassins de déchargement sont :
 - Bassin récréatif pour les sessions préliminaires
 - Bassin profond pour les sessions des finales
 - A noter que le bassin récréatif ne sera pas disponible durant les finales

PROCÉDURE À SUIVRE POUR LES FINALES- RÉSERVISTES

CONFIRMATION DES FINALISTES ET SUBSTITUTS

- À leur arrivée à la piscine pour les finales, les entraîneurs devront confirmer la présence de leurs nageurs au bureau de l'administration (positive check-in)

SUBSTITUTS

- Vous devez être présents près de la table du juge en chef à l'électronique 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.

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 et de 1500m

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 (local 161)
- Des collations seront servies pendant les sessions.
- Pour les entraîneurs, le programme des préliminaires, 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

- Les stationnements du Centre Sportif indiqués « 90 minutes » seront accessibles en tout temps sans limite de temps.
- Le stationnement sur le terrain du CEGEP (adjacent à la piscine) est payant en tout temps. Vous devez payer à L'Horoparc qui est situé près de la porte 11 à l'arrière du Cégep.
- Le Centre Slush Puppies offre aussi des stationnements gratuits. Le vendredi aux 3^e et 4^e étages, et sans restriction le samedi et le dimanche.

COUPE DU QUÉBEC JUNIOR

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.

COUPE DU QUÉBEC JUNIOR

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

Bonne compétition