



# INVITATION RELÂCHE 21-22 FÉVRIER 2026

## Bulletin technique

Le club de natation CNHR  
vous souhaite la bienvenue

### **DIRECTEUR DE RENCONTRE**

Marie-Pierre Bérubé  
514-627-1331  
mpbberube@gmail.com

Geneviève Ferland  
genevieveetdavid03@gmail.com

### **RESPONSABLE DES OFFICIELS**

Marie-Pierre Bérubé  
514-627-1331  
mpbberube@gmail.com

### **RÉUNION TECHNIQUE**

Le samedi 21 février, 8h50, local du CNHR

## **DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION**

### **FORFAITS**

Pour faciliter le déroulement de la compétition, nous vous demandons de nous signaler les forfaits de vos nageurs, auprès du bureau de l'administration, au plus tard, 30 minutes avant le début de la session.

### **PROGRAMME**

Les entraîneurs, vous recevrez le programme par courriel. Nous vous invitons à l'imprimer. Il y aura quelques copies supplémentaires au bureau de l'administration. Le programme pour les nageurs sera

affiché à quelques endroits sur les murs de la piscine. Il n'y aura aucune vente de programme. Celui-ci sera disponible via l'application SPLASH ME. Il sera aussi affiché sur le mur donnant accès aux gradins.

## ÉPREUVES

- Toutes les épreuves se nageront en regroupement senior par genre du plus lent au plus rapide.
- Les inscriptions tardives seront acceptées pour compléter les premières séries.
- Les nageurs doivent demeurer dans l'eau à la fin de la course, sauf pour le dos et au changement d'épreuve.
- Les sessions 2 et 3 (samedi pm et dimanche am) seront nagées 4 par vagues afin que les nageurs puissent avoir un temps de repos suffisant entre leurs épreuves.
- Une pause de 15 minutes aura lieu pendant les trois sessions, soit après les épreuves 6, 16 et 28 afin de permettre aux nageurs de dénager. Les indications des pauses se trouvent sur le programme.

## FRAIS

Remettre votre chèque au nom de « CNHR » au bureau de l'administration ou effectuer un virement interac.

## ÉCHAUFFEMENT

### HORAIRE

-Il y aura deux échauffements de 25 minutes chacun de 8h00 à 8h25, 8h25 à 8h50, début de la session à 9h00 pour les sessions 1 et 3 (samedi am et dimanche am).

-Il y aura deux échauffements de 25 minutes chacun de 15h00 à 15h25, 15h25 à 15h50, début de la session à 16h00 pour la session 2 (samedi pm).

### RÈGLEMENTS

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur. **Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.**
- Pendant la période d'échauffement, **les nageurs doivent se glisser dans l'eau, De manière sécuritaire, pieds premiers. Aucun saut**, aucun plongeon.
- L'utilisation des palmes et palettes n'est pas permise durant l'échauffement.
- Lors des 10 dernières minutes de chaque période d'échauffement (ou si autorisé autrement par les contrôleurs à la sécurité), tous les couloirs auront la possibilité d'être organisés «sprint» avec départ plongé. La circulation se fera alors à sens unique. Il appartient aux entraîneurs de s'entendre pour appliquer les règles de circulation et de la période sprint.
- Nous prions les entraîneurs et les nageurs de respecter l'horaire, l'assignation établi les règlements de sécurité en vigueur.

## ASSIGNATION DES COULOIRS POUR LA SESSION 1 (SAMEDI AM)

Couloir/Club	1	2	3	4	5	6
8H00 À 8H25	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR
8H25 À 8H50	CARO	CSLA	CSLA	CASM	MUST	MUST

## ASSIGNATION DES COULOIRS POUR LA SESSION 2 (SAMEDI PM)

Couloir/Club	1	2	3	4	5	6
15H00 À 15H25	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR
15H25 À 15H50	CASM	CARO	MUST	MUST	CSLA	CSLA

## ASSIGNATION DES COULOIRS POUR LA SESSION 3 (DIMANCHE AM)

Couloir/Club	1	2	3	4	5	6
8H00 À 8H25	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR	CNHR
8H25 À 8H50	CARO	CARO	MUST	MUST	CASM	CASM

## RÉSULTATS ET RÉCOMPENSES

### RÉSULTATS

Les résultats seront disponibles via l'application SPLASH ME tout au long de la rencontre. Une copie des résultats sera sur le site des compétitions de Natation Canada et/ou de la FNQ dans les meilleurs délais possibles.

### PRIX DE PARTICIPATION ET PRIX POUR MEILLEURE PERFORMANCE AUX POINTS

Des prix de participation seront remis à chacun des clubs. Nous laissons le soin à chaque club de déterminer la méthode d'attribution des prix aux nageurs.

Un prix par catégorie d'âge pour la meilleure performance aux points FINA sera remis à la fin de la session 3 du dimanche matin.

## AUTRES INFORMATIONS

### SÉCURITÉ

- Les responsables de la rencontre fourniront un environnement sécuritaire et une rencontre structurée.
- Nous ne sommes pas responsables de la surveillance des athlètes entre les épreuves et dans les vestiaires.

- Les entraîneurs sont responsables de la conduite de leurs nageurs et doivent connaître les procédures.
- Les sauveteurs dirigeront les procédures d'évacuation si nécessaire.

## **NOURRITURE**

Nageurs et officiels apportez votre gourde d'eau.

Pendant la session, la nourriture sera acceptée sur la piscine cependant, nous vous demandons de laisser votre aire d'attente propre.

Pour les officiels, une légère collation sera servie pendant la session.

## **ESTRADES ET SPECTATEURS**

Les parents auront accès aux gradins.

## **CODE DE BIENSÉANCE**

Par **RESPECT** pour les nageurs et selon les règlements en vigueur et afin de respecter les mesures d'hygiène élémentaires, il est interdit de porter des souliers d'extérieur ou des bottes sur le bassin de compétition. Veuillez enlever vos souliers ou bottes d'extérieurs à l'entrée du vestiaire. De plus, nous demandons à chaque club de laisser son aire d'attente propre à la fin de la session. Merci de collaborer au maintien de la propreté de la plage, des vestiaires et des gradins.

**BONNE COMPÉTITION À TOUTES ET À TOUS!**