



INVITATION RÉGIONALE NSH 2021  
18 décembre 2021  
PISCINE SYLVIE-BERNIER

Le club *Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles* vous  
convie à son Invitation régionale NSH 2021

### **Lieu de la rencontre**

PISCINE SYLVIE-BERNIER  
3020, boulevard Hochelaga  
Québec (Québec)  
G1V 3Y4

### **Coordonnateur en gestion de risque**

Dominic Lacoste Tél. : 418-931-4543

### **Directeur de la rencontre / Responsable des inscriptions / Responsable des officiels**

Paul Bourassa Tél : 581-309-9755  
Courriel : officiels@natation-nsh.com

### **Horaire de la rencontre**

Samedi 18 décembre AM

- ❖ *Période d'échauffement* : 8h10-8h50 (2 x 20 minutes)
- ❖ *Réunion des entraîneurs* : 8h30
- ❖ *Début de la compétition* : 9h00

Samedi 18 décembre PM

- ❖ *Période d'échauffement* : 13h10-13h50 (2 x 20 minutes)
- ❖ *Début de la compétition* : 14h00

### **Installations**

Bassin de 25 mètres de 8 couloirs, câbles anti-vagues, système de chronométrage utilisé ARES 21 avec plaques de touche et tableau d'affichage 8 positions, vestiaires.

### **Sanction**

La rencontre est autorisée par la Fédération de natation du Québec.

### **Règlements**

Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de natation en bassin. Les départs se feront à partir des blocs de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.



INVITATION RÉGIONALE NSH 2021  
18 décembre 2021  
PISCINE SYLVIE-BERNIER

## Éligibilité

La rencontre est ouverte à tous les nageurs inscrits compétitifs à la Fédération de Natation du Québec et aux clubs faisant partie de l'ANQCA.

Les catégories d'âges pour les épreuves **individuelles** (déterminées par l'âge du nageur à la journée de la compétition) sont :

- 12 ans et moins
  - Cependant, pour être accepté, un nageur de moins de 11 ans devra avoir réalisé un temps de qualification Coupe des régions (Annexe 1).
- 13-14 ans
- 15-16 ans
- 17 ans et plus

Les relais se nagent senior.

## Inscriptions

Le nombre de participants sera limité à un maximum de **70 nageurs par club** et à un total de **300 nageurs** ou moins si l'évaluation de temps de la rencontre effectuée par SPLASH démontre que le temps maximum de 3 heures par session est dépassé. Le comité organisateur se réserve le droit d'accepter uniquement un certain nombre de séries par épreuve avec les nageurs les plus rapides ayant des preuves de temps valides. Les clubs qui verront leurs nageurs refusés seront avisés et remboursés. Aucune réservation autre que par le dépôt d'un fichier d'inscription via le site Natation Canada qui pourra être modifié jusqu'à la **date limite du 8 décembre 2021**. Vous pouvez modifier les inscriptions (forfaits, modifications d'épreuves, mais pas d'ajout de nageurs) en écrivant au responsable des inscriptions jusqu'au lundi 13 décembre 11h00, sans pénalités.

## Frais d'inscription

3,50 \$ + taxes = 4,03 \$ par nageur pour les frais de participation de la FNQ

9.00 \$ + taxes = 10,35 \$ par épreuve individuelle

Relais gratuits

Course à élimination directe (« Skin Race ») gratuite

**N.B. les frais d'inscriptions ne sont pas remboursables saufs pour les nageurs refusés**

- Les **chèques** doivent être faits à l'ordre de Natation Sainte-Foy-Haute-Saint-Charles ou NSH et remis avant le début de la première session au secrétariat.
- Le **paiement en ligne** par carte de crédit est possible via l'envoi d'une facture électronique (prière de communiquer avec le responsable des inscriptions).



INVITATION RÉGIONALE NSH 2021  
18 décembre 2021  
PISCINE SYLVIE-BERNIER

### **Inscriptions tardives**

Une fois les listes de séries finalisées pour impression, les inscriptions tardives ne pourront être acceptées que pour compléter la première série de chacune des épreuves de la rencontre selon les couloirs disponibles.

### **Forfaits**

Par courtoisie, nous demandons aux entraîneurs qui ont des forfaits de bien vouloir aviser le secrétariat 30 minutes avant le début des sessions.

### **Déroulement et restrictions**

Toutes les épreuves individuelles se nagent seniors, mixtes et finales par le temps. Les 8 meilleurs résultats 13 ans et plus filles et les 8 meilleurs résultats 13 ans et plus garçons du 50 m libre nagé le matin participeront à la course à élimination directe l'après-midi. Après la première manche, les quatre (4) premiers nageurs sont qualifiés pour la seconde. Après la seconde manche, les deux (2) premiers nageurs sont qualifiés pour la manche finale. Une pause de trois (3) minutes entre chaque manche est accordée. Les nageurs qualifiés pour les manches suivantes peuvent récupérer dans l'eau ou hors de l'eau, selon leur souhait durant les trois (3) minutes de pause. Un nageur peut s'inscrire à un **maximum de trois (3) épreuves individuelles le matin et trois (3) épreuves individuelles l'après-midi**. Les clubs ne pourront inscrire qu'un maximum de trois (3) équipes par épreuve de relais : un relais garçon, un relais fille et un relais mixte.

### **Officiels**

Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles compte sur la participation de tous les clubs pour fournir des officiels en nombre suffisant pour le bon déroulement de cette rencontre.

### **Résultats**

Les résultats seront publiés sur le site de Natation Canada, sur le site du club ([www.natation-nsh.com](http://www.natation-nsh.com)) et sur SplashMe.



INVITATION RÉGIONALE NSH 2021  
18 décembre 2021  
PISCINE SYLVIE-BERNIER

Samedi AM	
#	ÉPREUVES
1	Relais 4 x 100 QNI (chaque nageur fait 100 m QNI)
2	50 m libre
3	100 m brasse
4	50 m dos
5	100 m papillon
6	Relais 4 x 50 m libre
Samedi PM	
#	ÉPREUVES
7	Relais 4 x 50 m quatre nages
8	100 m libre
9	50 m papillon
10	100 m dos
11	50 m brasse
12	50 m libre dame (course à élimination directe)
13	50 m libre messieurs (course à élimination directe)



INVITATION RÉGIONALE NSH 2021  
18 décembre 2021  
PISCINE SYLVIE-BERNIER

## Annexe 1

TEMPS DE QUALIFICATION COUPE DES RÉGIONS (ANQCA)							
BASSIN COURT (25 M) 2021-2022							
Niveau	FILLES			FEMMES			
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
<b>Épreuves</b>							
50m libre	37.00	35.50	34.00	32.50	31.50	30.50	30.00
100 m libre	1:25.00	1:21.50	1:15.50	1:12.00	1:10.00	1:08.50	1:07.50
200 m libre	2:57.00	2:50.00	2:39.50	2:34.00	2:30.00	2:28.00	2:26.00
400 m libre	6:15.00	6:00.00	5:32.00	5:28.00	5:24.00	5:19.00	5:15.00
800 m libre	12:30.00	12:00.00	11:25.00	11:19.00	11:12.00	11:03.50	10:45.00
1500 m libre			22:20.00	22:00.00	21:40.00	21:20.00	21:00.00
50 m dos	41.00	40.00	39.00	37.50	36.50	34.75	34.00
100 m dos	1:30.00	1:28.00	1:25.50	1:23.50	1:19.50	1:18.00	1:16.50
200 m dos	3:20.00	3:15.00	3:01.00	2:57.00	2:54.00	2:50.00	2:47.00
50 m brasse	50.50	48.00	47.00	45.00	43.50	42.50	41.50
100 m brasse	1:46.00	1:41.00	1:38.00	1:36.00	1:34.00	1:32.00	1:30.00
200 m brasse	3:41.00	3:38.00	3:34.00	3:30.00	3:25.00	3:21.00	3:17.50
50 m papillon	44.00	42.00	39.00	36.50	35.75	34.50	33.00
100 m papillon	1:38.00	1:32.00	1:26.00	1:23.50	1:21.00	1:19.00	1:17.50
200 m papillon	3:38.00	3:30.00	3:20.00	3:13.00	3:09.00	3:05.00	2:59.00
100 m QNI	1:38.50	1:34.50	1:31.00	1:28.00	1:25.50	1:23.00	1:20.00
200 m QNI	3:20.00	3:15.00	3:07.00	3:03.00	2:55.50	2:50.00	2:47.00
400 m QNI	7:00.00	6:45.00	6:35.00	6:28.00	6:19.00	6:12.00	6:05.00
TEMPS DE QUALIFICATION COUPE DES RÉGIONS (ANQCA)							
BASSIN COURT (25 M) 2021-2022							
Niveau	GARÇONS			HOMMES			
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
<b>Épreuves</b>							
50m libre	37.75	36.25	33.75	31.00	29.75	28.75	28.00
100 m libre	1:26.00	1:22.50	1:14.00	1:10.00	1:07.50	1:06.75	1:05.50
200 m libre	3:01.00	2:52.50	2:37.75	2:31.00	2:25.00	2:21.50	2:19.00
400 m libre	6:19.00	6:06.00	5:27.00	5:20.00	5:13.00	5:07.00	5:00.00
800 m libre	12:40.00	12:15.00	11:20.00	11:08.00	10:48.00	10:38.00	10:30.00
1500 m libre	24:00.00	23:50.00	22:00.00	21:40.00	21:15.00	20:45.00	20:30.00
50 m dos	42.00	41.00	38.50	36.50	35.00	33.75	33.00
100 m dos	1:33.00	1:29.00	1:20.00	1:18.00	1:16.50	1:15.00	1:13.50
200 m dos	3:24.00	3:18.00	2:57.00	2:52.00	2:47.50	2:43.00	2:41.00
50 m brasse	52.00	48.75	46.00	44.00	42.00	40.50	39.00
100 m brasse	1:50.00	1:44.00	1:36.50	1:33.00	1:31.50	1:29.50	1:27.00
200 m brasse	3:50.00	3:45.00	3:30.00	3:25.00	3:18.00	3:12.00	3:08.00
50 m papillon	45.00	42.50	38.00	35.50	34.75	33.75	32.50
100 m papillon	1:40.00	1:34.00	1:29.00	1:22.50	1:20.50	1:19.00	1:14.00
200 m papillon	3:45.00	3:35.00	3:16.00	3:10.00	3:04.00	2:55.00	2:50.00
100 m QNI	1:39.00	1:35.00	1:30.00	1:25.00	1:22.00	1:18.50	1:17.00
200 m QNI	3:25.00	3:18.50	3:06.50	2:58.00	2:52.50	2:48.50	2:45.00
400 m QNI	7:15.00	7:00.00	6:33.00	6:24.00	6:13.00	6:05.00	5:59.00



INVITATION RÉGIONALE NSH 2021  
18 décembre 2021  
PISCINE SYLVIE-BERNIER

## PROTOCOLES ET PROCÉDURES EN LIEN AVEC LA COVID

Toute personne accédant au lieu de la compétition reconnaît être exempte de symptôme relié à la COVID (fièvre, frissons ou tremblements, apparition ou aggravation d'une toux, difficulté à respirer – essoufflement, perte subite de l'odorat, perte de goût, mal de gorge, mal de tête, douleurs musculaires anormales, douleurs thoraciques, fatigue intense, perte importante de l'appétit, nausée ou vomissements, diarrhée ou maladie gastro-intestinale), ne pas avoir voyagé à l'étranger dans les 14 derniers jours, ne pas avoir été en contact avec une personne ayant eu un résultat positif à la COVID et ne pas être en attente de résultat à la suite d'un dépistage de la COVID.

### LES DIFFÉRENTS REponsables

- ❖ La technicienne en loisir, Mme Marie-Hélène Blouin de la Ville de Québec a été avisée de la tenue de l'événement. Une entente a été prise afin d'organiser la compétition.
- ❖ La tâche de coordonnateur en gestion de risque sera assurée par M. Dominic Lacoste.
- ❖ Les protocoles sanitaires à suivre pendant la compétition sont arrimés avec ceux de la piscine Sylvie-Bernier et des discussions entre les deux organisations ont eu lieu pour s'assurer de la cohérence de ceux-ci avec les orientations des deux organisations.

### PASSEPORT VACCINAL

- ❖ Les athlètes de 13 ans et plus devront montrer leur passeport vaccinal ainsi qu'une pièce d'identité (pièce d'identité avec photo obligatoire pour les athlètes de 16 à 74 ans).

### FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

- ❖ Les nageurs et les entraîneurs ayant déjà rempli le formulaire d'acceptation des risques lors de leur affiliation sont exemptés de le signer à nouveau.
- ❖ Tous les officiels et bénévoles devront signer le formulaire d'acceptation des risques à leur arrivée (voir formulaire en annexe).



INVITATION RÉGIONALE NSH 2021  
18 décembre 2021  
PISCINE SYLVIE-BERNIER

## SURVEILLANCE ET COORDINATION DES ATHLÈTES

- ❖ Afin de veiller à faire respecter les mesures sanitaires aux nageurs et de faire le lien avec le comité organisateur, la présence d'une personne entièrement dévouée à une tâche de surveillance et de coordination est nécessaire.
  - Si moins de 10 athlètes sont présents, ce rôle peut être tenu par l'entraîneur présent.
  - À partir de 10 athlètes, le club doit prévoir dans son encadrement une personne supplémentaire pour tenir ce rôle (assistant entraîneur ou bénévole).

## CONSIGNES SANITAIRES

- ❖ Le port du masque est obligatoire pour tous les participants (officiels, bénévoles, entraîneurs, athlètes).
- ❖ L'athlète peut retirer son masque derrière son couloir, avant d'entrer à l'eau pour l'échauffement et avant sa course.
- ❖ Chaque athlète doit avoir un sac pour pouvoir transporter son masque et ses effets personnels pendant sa course.
- ❖ Des informations supplémentaires quant aux différentes mesures en lien avec la COVID suivront dans le bulletin technique de la compétition.



INVITATION RÉGIONALE NSH 2021

18 décembre 2021

PISCINE SYLVIE-BERNIER

## Formulaire de reconnaissance et d'acceptation des risques (COVID-19)

Nom du participant : \_\_\_\_\_  
(en lettres moulées)

Nom du parent ou tuteur : \_\_\_\_\_  
(si le participant est mineur) (en lettres moulées)

Activité : \_\_\_\_\_  
(en lettres moulées)

Période de l'activité : du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Je, soussigné (e), agissant en mon nom ou à titre de parent ou tuteur pour un enfant participant à l'activité mentionnée ci-dessus (ci-après l'« Activité »), reconnais et accepte ce qui suit :

- La COVID-19 a été déclarée par l'Organisation mondiale de la santé comme étant une pandémie mondiale et elle affecte notamment le Québec;
- Les autorités gouvernementales compétentes ont mis en place et peuvent adopter des mesures sanitaires afin de réduire la propagation de la COVID-19, notamment des mesures de distanciation sociale;
- Je suis informé (e) du contexte et des enjeux liés à la COVID-19, notamment en ce qui concerne les risques, la transmissibilité, les complications pour la santé et les symptômes associés ainsi que le caractère évolutif de la situation;
- La participation à l'Activité augmente les risques d'exposition et d'infection à la COVID-19 chez le participant de sorte qu'une contamination à la COVID-19, laquelle peut mener à des complications graves de l'état de santé, est une possibilité pour le participant dans ce contexte;
- En prenant part ou en permettant de prendre part au participant à l'Activité, je reconnais et accepte les risques d'exposition et d'infection à la COVID-19 pouvant découler d'une telle participation à l'Activité, et ce, volontairement et de manière libre et éclairée.

De plus, je déclare que ni moi ou le participant, ni aucune personne résidant à la même adresse, n'a manifesté des symptômes associés à la COVID-19 au cours des 14 derniers jours précédents la signature du présent document.

Je m'engage également à informer sans délai le ou la responsable de l'activité de la manifestation de tout symptôme associé à la COVID-19 m'affectant ou affectant le participant de même que de tout diagnostic positif à la COVID-19 prononcé à mon égard ou à l'égard du participant ou d'une autre personne résidant à la même adresse.

Je déclare avoir pris connaissance des conditions et des risques énoncés dans le présent document et comprends le contexte et les risques entourant la COVID-19. Ainsi, c'est **en toute connaissance de cause et en acceptant les risques** que peut comporter l'Activité que j'accepte d'y participer ou que le participant y participe.

Lecture et signature faites le : \_\_\_\_\_  
(JJ/MM/AA)

Signature : \_\_\_\_\_