

### **RÉUNION DES ENTRAÎNEURS**

*Il y aura une réunion des entraîneurs sur team le mercredi, 8 décembre à 19h. Le lien pour la réunion vous sera envoyé mardi prochain.*

### **CHANGEMENT D'HORAIRE DIMANCHE**

L'échauffement des finales de dimanche sera de 15h à 15h50 et le début de la compétition à 16h. La compétition se terminera vers 18h30.

### **VESTIAIRE**

Les nageurs doivent utiliser les vestiaires en bas des escaliers. Les nageurs ne peuvent pas passer par le vestiaire familial pour se rendre dans la piscine

### **BASSIN A-B**

Il y a 617 nageurs d'inscrits à la compétition

Bassin A : bassin du côté de la pataugeoire + BASSIN DES FINALES

Bassin B : bassin du côté des fenêtres

**Les séries se nageront du plus rapides au plus lents.**

### **DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION**

Les épreuves se nageront dans l'ordre établi dans les deux bassins simultanément,

Les séries **IMPAIRES** se nageront dans le **bassin A**.

Les séries **PAIRES** se nageront dans le **bassin B**.

Quand la dernière série d'une épreuve est terminée nous débuterons l'autre épreuve dans le bassin **A**

### **BASSIN DE DÉNAGEMENT**

La piscine de 8 couloirs sera disponible aux heures suivantes :

VENDREDI : 5 couloirs de 21m de 17h30 à 20h dans le bassin de plongeon.

SAMEDI : 8 couloirs de 25m dans le bassin « B » de 8h30 à 12h.

DIMANCHE : 8 couloirs de 25m dans le bassin « B » de 8h30 à 12h.

**LES NAGEURS NE POURRONT PAS CIRCULER AVEC LEURS SOULIERS DANS LA PISCINE DE DÉNAGEMENT.**

### **FORFAIT FINALE**

Samedi : 30 minutes après le 200 libre.

Dimanche : 30 minutes après le 100 libre.

**Nous vous demandons de faire le forfait des nageurs « RÉSERVE » si vous n'avez pas l'intention de les faire nager.**

### **NAGEURS « RÉSERVE »**

On demande aux nageurs qui sont « réserve » de se tenir prêts de la ligne de départ.

## ÉCHAUFFEMENT VENDREDI :

Il y a 3 périodes d'échauffement de 20 minutes.

## SAMEDI et DIMANCHE :

Il y a 2 périodes d'échauffement de 25 minutes.

Il y aura une période de 5 minutes entre chaque période d'échauffement.

Chaque club a son ou ses couloirs assignés. Les **SPRINTS** seront permis pendant les 10 dernières minutes de chaque échauffement dans vos couloirs assignés et dans une direction seulement.

**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**

## MÉDAILLES

Les médailles seront remises après chaque épreuve des finales du samedi et dimanche. Les médailles des épreuves « finale par le temps » seront mises dans le classeur de chaque club.

## DURÉE APPROXIMATIVE DES PRÉLIMINAIRES

Vendredi : 17 :30 à 19 :45	Samedi : 8h30 à 12h	Dimanche :8h30 à 12h
----------------------------	---------------------	----------------------

## ÉQUIPES

Les équipes suivantes pourront s'installer sur le bord la piscine : UL, CNQ et RL. Les nageurs des autres clubs s'installeront dans les estrades. L'accès se fera par la porte dans l'enceinte de la piscine qui communique directement avec les estrades. Le passeport vaccinal sera nécessaire si l'entrée dans les estrades se fait par le 2<sup>e</sup> étage.

## LOCAL DES BÉNÉVOLES

Le local des bénévoles est au local 2270 (en face des hublots de l'ancienne piscine)

## SÉCURITÉ ET PROPRETÉ

Les contenants de verre sont interdits sur le bord de la piscine. Un **maximum de propreté serait apprécié de la part de tous les clubs.** UN RÈGLEMENT DE L'UNIVERSITÉ INTERDIT LA NOURRITURE SUR LE BORD DE LA PISCINE SAUF POUR LES OFFICIELS.

***Chaque club est responsable de laisser son emplacement propre après chaque session.***

## RESTAURATION

3 repas seront servis lors de la compétition : souper du vendredi soir, dîner du samedi et du dimanche. Il y aura aussi du café disponible.

## BOUTEILLE D'EAU

Il **n'y aura pas** de bouteille d'eau distribuée aux entraîneurs. On vous demande d'avoir votre bouteille d'eau que vous pourrez remplir aux abreuvoirs.

## STATIONNEMENT

Le stationnement est gratuit pour toute la fin de semaine.

<b>ÉCHAUFFEMENT – VENDREDI</b> 16h10 à 16h30			
<b>BASSIN “A”</b>		<b>BASSIN “B”</b>	
0	UL	0	CNQ
1	UL	1	CNQ
2	UL	2	CNQ
3	UL	3	CNQ
4	UL	4	CNQ
5	UL	5	CNQ
6	CAC	6	CNQ
7	CAC	7	CNQ
8	CAC	8	CNQ
9	CNDA	9	CNQ

  

<b>ÉCHAUFFEMENT – VENDREDI</b> 16h35 à 16h55			
<b>BASSIN “A”</b>		<b>BASSIN “B”</b>	
0	CNJO	0	RIKI
1	CNJO	1	RIKI
2	CNJO	2	RIKI
3	CNJA	3	RIKI
4	CNJA	4	RIKI
5	CNJA	5	BG
6	CNSI	6	CPC
7	CNSI	7	CNCC
8	CNM (6) NSH (3)	8	CNCI
9	NSH	9	CNCI

  

<b>ÉCHAUFFEMENT – VENDREDI</b> 17h à 17h20			
<b>BASSIN “A”</b>		<b>BASSIN “B”</b>	
0	MUST	0	RL
1	MUST	1	RL
2	MUST	2	RL
3	MUST	3	RL
4	MUST	4	RL
5	MUST	5	RL
6	MY	6	RL
7	ETM	7	RL
8	EPMJ (5) GAMI (3)	8	CNRB
9	UNIK	9	CNRB

ÉCHAUFFEMENT / SAMEDI et DIMANCHE							
PISCINE 10 COULOIRS				PISCINE 8 COULOIRS			
Samedi de 7h20 à 7h45 Dimanche de 7h50 à 8h15				Samedi de 7h20 à 7h45 Dimanche de 7h50 à 8h15			
BASSIN A		BASSIN B		BASSIN A		BASSIN B	
0	BG	0	CAC	1	UL	1	MUST
1	CPC	1	CAC	2	UL	2	MUST
2	CNCC	2	CAC	3	UL	3	MUST
3	RIKI	3	CAC	4	UL	4	MUST
4	RIKI	4	MY	5	UL	5	MUST
5	RIKI	5	ETM	6	UL	6	MUST
6	RIKI	6	CNRB	7	UL	7	NSH
7	RIKI	7	CNRB	8	UL	8	NSH
8	CNSI	8	CNDA				
9	CNSI	9	CNDA				

ÉCHAUFFEMENT / SAMEDI et DIMANCHE							
PISCINE 10 COULOIRS				PISCINE 8 COULOIRS			
Samedi de 7h50 à 8h15 Dimanche de 7h20 à 7h55				Samedi de 7h50 à 8h15 Dimanche de 7h20 à 7h45			
BASSIN A		BASSIN B		BASSIN A		BASSIN B	
0	RL	0	CNJA	1	CNQ	1	CNQ
1	RL	1	CNJA	2	CNQ	2	CNQ
2	RL	2	CNJA	3	CNQ	3	CNQ
3	RL	3	CNJO	4	CNQ	4	CNQ
4	RL	4	CNJO	5	CNQ	5	CNM
5	RL	5	CNJO	6	CNQ	6	EPMJ
6	RL	6	CNJO	7	CNQ	7	GAMI
7	RL	7	CNCI	8	CNQ	8	UNIK
8	RL	8	CNCI				
9	RL	9	CNCI				