



# GATINEAU GRAND PRIX

## Bulletin technique Technical bulletin

Petit bassin – 7 au 9 décembre 2018  
Short Course – December 7 to 9, 2018



## ORGANISATEURS DE LA RENCONTRE

Directeurs de la rencontre : Sébastien Clément et Ouathek Menif

Responsable des inscriptions : Lyne Laprade

Responsable des officiels : Jocelyne Mc Lean

## FORMAT DE LA RENCONTRE

Les règlements en vigueur de Natation Canada régiront cette rencontre.

3 compétitions auront lieu durant la fin de semaine: une de catégorie AA, une de catégorie AAA et une de catégorie 11-12.

Les épreuves dont le numéro est dans les 200 sont réservées aux nageurs 11-12 ans. Toutes les épreuves de la série 200 sont des finales contre la montre.

Les épreuves dont le numéro est dans les 300 sont réservées aux nageurs AA (13 ans & plus).

Les épreuves dont le numéro est dans les 400 sont réservées aux nageurs AAA (13 ans et plus).

Les épreuves de 400 libre et 400 QNI sont des épreuves contre la montre. Les épreuves de 800 libre, 1500 libre sont des épreuves contre la montre et seront nagées du plus vite au plus lent.

Les entraîneurs devront confirmer la présence de leurs nageurs pour les 800 et 1500 libre à la fin des séries éliminatoires du samedi. **L'ordre de départ de ces épreuves sera préparé avant les finales du samedi.**

Lors des séries éliminatoires toutes les épreuves seront nagées sénior.

Il y aura des finales A pour toutes les épreuves des séries 300 et 400, sauf pour les 400, 800 et 1500 libre ainsi que le 400 QNI.

Il y a 3 couloirs de 25m disponibles dans la piscine récréative pour les échauffements et la

## MEET ORGANIZERS

Meet Managers: Sébastien Clément et Ouathek Menif

Entry coordinator: Lyne Laprade

Officials' Chair: Jocelyne Mc Lean

## MEET FORMAT

Swimming Canada rules will govern this meet.

There will be 3 different meets during the weekend: a AA meet, a AAA meet, and an 11-12 meet.

Events in the 200 numbers are reserved for qualifiers aged 11 and 12. All events in the 100 series are time finals.

Events in the 300 numbers are reserved for AA qualifiers (13 & over).

Events in the 400 numbers are reserved for AAA qualifiers (13 and & plus).

The 400 free, 400 IM, 800 free and 1500 free events are timed finals. The 800 free and 1500 free will be swam fastest to slowest.

There will be a positive check-in for all 800 & 1500 freestyle during Saturday's heats. **These events will be seeded prior to Saturday's finals.**

For heats, all events will be seeded senior.

There will be A finals for all 300 & 400 series of events, except for the 400, 800 and 1500 free as well as the 400 IM.

There are 3 25-m lanes available for warm-up/warm down during the meet in the recreational pool. The recreational pool will be open after the warm-up period.

récupération. La piscine récréative sera disponible à compter de la fin de la période.

**NOTE IMPORTANTE : Pour toutes les épreuves sauf les 800m et 1500m libre, les séries paires seront nagées dans le bassin nord (profond) et les séries impaires seront nagées dans le bassin sud (peu profond). Les 800 et 1500 libre seront séparés : filles dans le bassin sud et garçons dans le bassin nord.**

## **BRIS D'ÉGALITÉ**

En cas d'égalité pour une position en finale, un bris d'égalité sera organisé. Tous les bris d'égalités auront lieu pendant la session où l'égalité est survenue. Nous vous demandons de bien vérifier les résultats avant de quitter la piscine.

## **FORFAITS DES FINALES**

Les forfaits devront être faits par écrit au commis de course dans les 30 minutes suivantes :

- Vendredi : suivant le 200 brasse
- Samedi : suivant le 100 papillon
- Dimanche : suivant le 200 papillon

## **FINALES**

Les entraîneurs devront confirmer la présence de leurs nageurs pour les finales, à la table du commis de course, lors de leur arrivée à la piscine pour les finales.

## **PÉNALITÉ**

Un nageur qui ne se présente pas ou ne complète pas, sans excuse, son épreuve de finale ou son épreuve de finale par le temps sera retiré de toutes les autres épreuves finales de cette journée, incluant les relais, auxquelles il était inscrit.

## **RELAIS**

Tous les relais sont des épreuves contre la montre.

Pour les relais nagés lors des sessions de finales, les fiches de relais seront distribuées la session précédant la session où ils doivent être nagés et devront être remises au commis de parcours pour 11h00 lors de cette même session.

**IMPORTANT NOTE: For all events except 800 and 1500 free, even-numbered heats will be in the north pool (deep end) and the odd-numbered heats will be in the south pool (shallow end). The 800 and 1500 will have the ladies in the south pool and the men in the north pool.**

## **SWIM-OFF**

In the event of a tie for a position in final, a swim-off will take place. All swim-off will take place during the session where the tie occurred. Please make sure that you check the results before leaving the pool.

## **SCRATCHES FOR FINALS**

Scratches shall be made, in writing, to the clerk of course within 30 minutes of the following:

- Friday: after the 200 Breaststroke
- Saturday: after the 100 Fly
- Sunday: after the 200 Fly

## **FINALS**

There will be a positive check-in for finals.

## **PÉNALTY**

A swimmer who does not show up or has an incomplete, unexcused, swim in a finale event or a time final event will be removed from all remaining events of the final session of that day, including relays.

## **RELAIS**

All relays are time finals.

For relays swam during Finals, relay sheets will be distributed the session preceding the session where they will be swam and need to be returned to the Clerk of Course for 11:00.

Relay name changes are permitted up to 30 minutes before the start of the session.

Les changements de noms pour les équipes de relais sont permis jusqu'à 30 minutes avant le début de la session.

Pour les relais nagés pendant la session de l'après-midi (11-12 ans), les fiches de relais seront distribuées au début de la période d'échauffement de la session où ils seront nagés. Les feuilles de relais devront être remises au commis de parcours à la fin de l'échauffement.

## **INSCRIPTIONS À LA PISCINE**

Aucune inscription sur le bord de la piscine ne sera acceptée à cette compétition.

## **BANDAGE ET PANSEMENTS**

Les bandages/pansements de toute sorte pour limiter des mouvements ne sont pas permis.

## **PROGRAMMES ET RÉSULTATS**

Les listes des départs pour les séries éliminatoires et les programmes de finales ainsi que les programmes de finales par le temps seront disponibles dans la chemise de chaque club à la table du commis de course durant la période d'échauffement.

Les résultats seront affichés sur la table du commis de course.

Les résultats seront également disponibles en ligne au [www.natationgatineau.ca](http://www.natationgatineau.ca)

## **PREMIERS SOINS**

Il y aura des sauveteurs sur les lieux pour tous les problèmes qui pourraient survenir.

## **RÈGLEMENTS DE LA PISCINE**

Aucune chaussure portée à l'extérieur n'est acceptée sur la plage de la piscine.

Les chaussures sont obligatoires pour les nageurs.

## **HOSPITALITÉ**

Du café, du thé et des rafraîchissements seront disponibles pour les entraîneurs et les bénévoles dans la salle d'hospitalité, qui est située dans le local 161 au niveau de la piscine.

For relays swam during the afternoon (11-12), relay sheets will be distributed at the beginning of the warmup period. Relay sheets need to be returned to the Clerk of Course at the end of the warmup period.

## **DECK ENTRIES**

No deck entries will be accepted at this competition.

## **STRAPPING AND TAPING**

Any kind of strapping/taping that limits movement is prohibited.

## **HEAT SHEETS AND RESULTS**

Heat sheets for Preliminaries and Finals as well as heat sheets for Time Finals will be available in the club's folder at the Clerk of Course table during warm-ups.

Results will be posted on the clerk of course table

Results will also be available online at: [www.natationgatineau.ca](http://www.natationgatineau.ca)

## **FIRST AID**

There will be lifeguards on the premises for any problems that may occur.

## **POOL RULES**

Shoes that have been worn outside of the pool deck are not allowed on the pool deck.

Shoes are mandatory for swimmers.

## **HOSPITALITY**

Coffee, tea and refreshments will be available for coaches and volunteers in the Hospitality Room, which is located in room 161 at the pool level.

Les entraîneurs et les officiels sont invités pour le déjeuner (avant le début des séries éliminatoires), dîner (un repas chaud sera servi immédiatement après les séries éliminatoires) et souper (repas froid servi avant le début des finales) dans le local d'hospitalité. Une collation sera servie sur la plage de la piscine durant les sessions.

Natation Gatineau adhère à la philosophie de la protection de l'environnement du Centre sportif; par conséquent, aucune bouteille d'eau ne sera fournie durant la rencontre. Vous devez apporter votre bouteille personnelle que vous pourrez remplir au Centre sportif.

## **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) n'est pas accessible le vendredi et est payant les samedi et dimanche. Vous devez payer à l'Horoparc qui est situé près de la porte 11 à l'arrière du Cégep.

## **VESTIAIRES (CASIERS)**

Des casiers sont disponibles dans les vestiaires et ce, gratuitement. Vous devez apporter votre cadenas.

Assurez-vous que vos casiers sont bien verrouillés. Nous ne sommes pas responsables des vols.

## **RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ DURANT LA PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT**

Les nageurs et entraîneurs devront respecter les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada (<https://www.swimming.ca/fr/ressources/officiels/les-ressources-de-levenement/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/>).

Pendant les périodes d'échauffement, aucun nageur n'aura le droit de plonger, à l'exception des 10 dernières minutes (dans le(s) couloir(s) qui vous sont assignés. À ce moment, la circulation devra être à sens unique dans les couloirs où les plongeurs sont permis.

Il n'y a pas de période d'échauffement ou de couloirs assignés pour les échauffements des sessions finales.

Coaches and officials are invited for breakfast (prior to the start of the preliminary sessions), lunch (hot meal will be served immediately following the preliminary sessions) and dinner (cold meal served prior to the start of the finals) in the Hospitality Room. Snack will be served on the pool deck during sessions.

Natation Gatineau subscribes to the green environment policy of the Sports Centre. Therefore, we will not provide bottles of water during the meet. You should bring your own bottle that can be filled up at the Sports Centre.

## **PARKING**

The Sport Centre parking spaces noted as being "90 minutes" will be available at all time with no time-limit. The CEGEP parking lot (adjacent to the pool) is not available for parking on Friday AM. This parking is also now a paying parking on Saturday & Sunday. You must pay at the HOROPARC machine, which is located by door 11 to the rear of the CEGEP.

## **CHANGE ROOMS (LOCKERS)**

Lockers are available in the change rooms for free. You must bring your own lock.

Ensure that your locker is well locked. We are not responsible for thefts.

## **SAFETY RULES DURING WARM-UP PERIOD**

Swimmers and coaches must comply with the Competition Warm-Up Safety Procedure of Swimming Canada (<https://www.swimming.ca/en/resources/officiating/event-resources/competition-warm-up-safety-procedures/>).

During warm-ups, no swimmer shall dive except during the last 10 minutes (in your assigned lane(s)). At that time, all swimmers will have to swim "one way" in the sprint lanes where diving is permitted.

There is no warm-up period or lane assignment for warm-up before finals.

## **ÉCHAUFFEMENTS**

Pour les AA & AAA, il y aura 2 périodes d'échauffement le matin :

1. 7 :30 à 8 :00
2. 8 :05 à 8 :35

Les clubs sont répartis en 2 groupes et s'entraîneront selon l'horaire et les couloirs indiqués sur le document annexé.

Pour les 12 ans & moins, il y aura une seule période d'échauffement de 13h00 à 13h30.

Pour les finales, il y aura une période d'échauffement de 16h45 à 17h50. Nous vous demandons de réserver cette période uniquement aux finalistes.

## **RÉUNION DES ENTRAÎNEURS**

Il y aura une rencontre des entraîneurs avec le directeur de rencontre, vendredi le 7 décembre à 8h15 dans l'aire située près du bassin récréatif.

## **WARM-UP**

For AA & AAA, there will be 2 warm-up periods in the morning:

1. 7:30 to 8:00
2. 8:05 to 8:35

Clubs will be split in 2 groups and assigned to 1 warm-up period as per the attached schedule.

For the 12 & under, warm-up, there will be only 1 warm-up period from 13:00 to 13:30.

For finals, warm-up will be from 16:45 to 17:50 with no lane assignment. That period is for Finalists only.

## **COACHES' MEETING**

A meeting will take place between coaches and the Meet Manager, Friday, December 7 at 8:15 in the area near the recreational pool.