



**GATINEAU  
GRAND PRIX**

# Bulletin technique Technical bulletin

Petit bassin - 13 au 15 décembre 2024  
Short Course - December 13 to 15, 2024



## ORGANISATEURS DE LA RENCONTRE

Directeur de la rencontre : Danny Purcell  
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.

#### Catégorie 13 ans et plus

Toutes les épreuves 13 ans et plus se nageront en préliminaires et finales, à l'exception des 800 et 1500m libre.

Les épreuves 800 libre et 1500 libres sont des épreuves contre la montre. Les épreuves de 800 libre, 1500 libre seront nagées du plus vite au plus lent et un par couloir.

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 à l'exception des 800m et 1500m libre. Il y aura des finales B pour toutes les épreuves de 50, 100 et 200, où au moins 16 participants ont nagé lors des séries préliminaires.

#### Catégorie 11-12 ans

Les épreuves pour les 11-12 ans se nageront en finales contre la montre.

### RÉCUPÉRATION

Le bassin récréatif de 3 couloirs de 25m sera le seul bassin disponible pour la récupération pendant toute la durée de la compétition **à l'exception du vendredi après-midi et du dimanche soir où le bassin profond servira pour la récupération.** Le bassin de récupération

## MEET ORGANIZERS

Meet Manager: Danny Purcell  
Entry Coordinator: Lyne Laprade  
Officials' Chair: Jocelyne Mc Lean

### MEET FORMAT

Swimming Canada rules will govern this meet.

#### 13& over Event

All events for swimmers aged 13 & over will be run as heats and finals, except for 800 and 1500m free events.

The 800 free and 1500 free events are timed finals. The 800 free and 1500 free will be swam fastest to slowest et one par lane.

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 events, except for, 800 and 1500m free. There will be B finals for all 50, 100 & 200 events where at least 16 swimmers swam in the preliminary session.

#### 11-12 years old Event

All events for 11-12 years old will be time-finals events.

### COOL DOWN

There are 3 25-m lanes available for cool down during the meet in the recreational pool. On **Friday afternoon and Sunday night, cool down will take place in the deep tank.** The cool down pool will be open after the warm-up period.

sera ouvert à compter de la fin de la période de réchauffement.

### **NOTE IMPORTANTE**

Pour toutes les épreuves 13 ans et plus, les séries paires seront nagées dans le bassin nord (profond) et les séries impaires seront nagées dans le bassin sud (peu profond).

Pour les 11-12 ans, les épreuves seront nagées dans le bassin sud (peu profond) le vendredi, dans le bassin nord (profond) le samedi et dans les 2 bassins le dimanche (pair dans le profond et impair dans le peu profond).

### **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**

#### **Éliminatoires du vendredi matin :**

- Transmettre les forfaits par courriel avant 10h jeudi matin à : [lynelaprade@gmail.com](mailto:lynelaprade@gmail.com)

#### **Éliminatoires du samedi et dimanche matin :**

- 30 minutes après le début des finales de la soirée précédente.

#### **Session des nageurs 11-12 ans du vendredi PM :**

- Transmettre vos forfaits par courriel avant 10h vendredi matin à : [lynelaprade@gmail.com](mailto:lynelaprade@gmail.com)

#### **Session 11-12 ans de samedi et dimanche :**

- 30 minutes après la fin de la session précédente des 11-12 ans.

**Forfait pour les finales**

### **IMPORTANT NOTE**

For all 13 and over events, even-numbered heats will be in the north pool (deep end) and the odd-numbered heats will be in the south pool (shallow end).

For 11-12 events, they will swim in the shallow tank on Friday, in the deep tank on Saturday and in both tanks on Sunday, with even heats in the deep tank and odd heats in the shallow tank.

### **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**

#### **Preliminary session – Friday morning:**

- Send scratches via email to: [lynelaprade@gmail.com](mailto:lynelaprade@gmail.com) before 10:00 on Thursday Morning.

#### **Preliminary sessions – Saturday & Sunday**

- 30 minutes after start of Finals the night before

#### **Time Final 11-12 – Friday PM**

- Send your scratches via email to [lynelaprade@gmail.com](mailto:lynelaprade@gmail.com)

#### **Time final sessions 11-12 – Saturday & Sunday**

- 30 minutes after the end of the 11-12 session the day prior.

**Scratches for Finals**

Les forfaits devront être faits par écrit au bureau d'administration dans les 30 minutes suivant :

- Vendredi : suivant le 400 QNI
- Samedi : suivant le 400 Libre
- Dimanche : suivant le 200 papillon

## **FINALES**

Les entraîneurs devront confirmer la présence de leurs nageurs pour les finales, à la table du bureau d'administration, lors de leur arrivée à la piscine pour les finales.

Les finales hommes se nageront dans le bassin profond le vendredi et dans le bassin peu profond le samedi.

Les finales femmes se nageront dans le bassin peu profond le vendredi et dans le bassin profond le samedi.

Les finales du dimanche seront dans le bassin peu profond.

## **RELAIS**

Tous les relais sont des épreuves contre la montre.

Pour les relais nagés lors des finales, les fiches de relais seront distribuées la session précédant où ils doivent être nagés et devront être remises au bureau d'administration pour 11h00.

Les changements de noms pour les 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 bureau d'administration à la fin de l'échauffement.

## **INSCRIPTIONS À LA PISCINE**

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

Scratches shall be made, in writing, at the Admin Desk, within 30 minutes of the following:

- Friday: after the 400 IM
- Saturday: after the 400 free
- Sunday: after the 200 Fly

## **FINALS**

There will be a positive check-in for finals at the admin desk.

The Men's finals will be in the Deep end Pool on Friday and in the Shallow Pool on Saturday.

The Women's final will be in Shallow Pool on Friday and in the Deep Pool on Saturday.

Sunday Finals will be in the Sallow Pool.

## **RELAYS**

All relays are time finals.

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

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

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 Admin Desk at the end of the warmup period.

## **DECK ENTRIES**

No deck entries will be accepted at this competition.

**BANDAGE ET PANSEMENTS**

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

**STRAPPING AND TAPING**

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

**PROGRAMMES ET RÉSULTATS**

Les listes des départs pour les séries éliminatoires et les finales ainsi que les finales par le temps seront disponibles à la table du bureau d’administration durant la période d’échauffement. Elles seront également disponibles sur Splashme.

**HEAT SHEETS AND RESULTS**

Heat sheets for Preliminaries and Finals as well heat sheets for Time Finals will be available at the Admin Desk table during warm-ups. They will also be available on Splashme.

Les résultats seront disponibles en ligne au [www.natationgatineau.ca](http://www.natationgatineau.ca) et sur SplashMe. Aucun programme ne sera vendu dans les estrades.

Results will be available online at: [www.natationgatineau.ca](http://www.natationgatineau.ca) and on SplashMe. No program will be sold.

**PREMIER SOINS**

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

**FIRST AID**

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

**RÈGLEMENTS DE LA PISCINE**

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

**POOL RULES**

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

Les chaussures sont obligatoires pour les nageurs.

Shoes are mandatory for swimmers.

\*\*\*\*\*  
**Il faut laisser les bouches d’aération libres.** Les nageurs sont priés de ne pas s’y assoir et de ne pas y laisser leur sac.

\*\*\*\*\*  
**Air vents must be left clear.** Swimmers are asked not to sit on them and not to leave their bags there.

**HOSPITALITÉ**

Les entraîneurs, les bénévoles et les officiels sont invités à la salle d’hospitalité, qui est située dans le local 161 au niveau de la piscine, pour le déjeuner (avant le début des séries éliminatoires), dîner (immédiatement après les séries éliminatoires) et souper (avant le début des finales) dans le local d’hospitalité.

**HOSPITALITY**

Coaches, volunteers and officials are invited to the hospitality room, which is located in room 161 on the pool level, for breakfast (prior to the start of the preliminary sessions), lunch (immediately following the preliminary sessions) and supper (before the start of the finals) in the hospitality room

Une collation sera servie comme à l'habitude 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) 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. Le vendredi aux 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> étages, et sans restriction le samedi et le dimanche.

Les 3 premières heures sont gratuites. Les suivantes sont 2\$ par heure additionnelle du lundi au vendredi (max 17\$) et 1\$ par heure additionnelle les samedi et dimanche (max 5\$).

## **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 ([procédures-de-securite-pour-lechauffement-en-compétition-de-natation-canada-2020.pdf](#)).

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

As usual we will be serving snacks on the deck during all 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 free. You must pay at the HOROPARC machine, which is located by door 11 to the rear of the CEGEP.

The Slush Puppies Centre also offers parkings. Fridays on the 3rd and 4th floors, and unrestricted on Saturday and Sunday.

The first 3 hours are free. The additional hours are \$2 per hour from Monday to Friday (max \$17) and \$1 per hour Saturday and Sunday (max \$5)

## **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 ([Swimming-Canada-Competition-Warm-Up-Safety-Procedures-2020.pdf](#)).

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.

assignés. À ce moment, la circulation devra être à sens unique dans les couloirs où les plongeurs sont permis.

## ÉCHAUFFEMENTS

Pour les **13 ans et plus**, il y aura 2 périodes d'échauffement le matin :

1. 7h30 à 8h00
2. 8h05 à 8h35

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

Pour les **11-12 ans**, il y aura une période d'échauffement, dans les 2 bassins.

Vendredi et samedi :

- 12h30 à 13h.

Dimanche :

- 13h à 13h30

Pour les **finales**, il y aura aussi 1 période d'échauffement

Vendredi et samedi :

- 17h30 à 18h45

Dimanche :

- 17h00 à 18h10

Pour les préliminaires et les finales contre la montre, les clubs sont répartis en 2 groupes et s'entraîneront selon l'horaire et les couloirs indiqués sur le document annexé.

Pour les finales, il y aura une seule période d'échauffement et aucune assignation de couloir.

Nous vous demandons de **réserver cette période uniquement aux finalistes.**

## WARM-UP

For **13 & over**, 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 **11-12** there will be 1 warm-up period, in 2 tanks

Friday and Saturday:

- 12:30 to 13:00

Sunday :

- 13 :00 to 13 :30

For **finals**, there will also be 1 warm-up session

Friday and Saturday:

- 17 :30 to 18 :45

Sunday:

- 17 :00 to 18 :10

For preliminaries and time final event, Clubs will be split in 2 groups and assigned to 1 warm-up period as per the attached schedule.

For finals, only 1 warm-up period and no lane assignments.

**That period is for Finalists only.**

**RÉUNIONS DES ENTRAÎNEURS**

Une rencontre des entraîneurs aura lieu le vendredi 13 décembre à 8h30 près du bassin récréatif.

**COACHES' MEETING**

A meeting for coaches will take place on Friday, December 13, 8:30 near the recreative pool.



## Horaire des Échauffements - Warm Up Schedule

### 11/12 ANS

**VENDREDI / FRIDAY**

**12:30 à/to 13:00**

Piscine profonde/Deep Pool				Piscine non-profonde/Shallow Pool			
1	NKB			1	GO		
2	NKB			2	GO		
3	NKB			3	GO		
4	GSH			4	SWOTT		
5	CPWD	KBM		5	SWOTT		
6	CARAT			6	NG		
7	CARAT	EBSC		7	NG		
8	NBYT	BAD	OYO	8	ROCS	TMSC	UCRO

**SAMEDI / SATURDAY**

**12:30 à/to 13:00**

Piscine profonde/Deep Pool				Piscine non-profonde/Shallow Pool			
1	GO			1	NKB		
2	GO			2	NKB		
3	GO			3	NKB		
4	SWOTT			4	GSH		
5	SWOTT			5	CPWD	KBM	
6	NG			6	CARAT		
7	NG			7	CARAT	EBSC	
8	ROCS	TMSC	UCRO	8	NBYT	BAD	OYO

**DIMANCHE / SUNDAY**

**13:00 à/to 13 :30**

Piscine profonde/Deep Pool				Piscine non-profonde/Shallow Pool			
1	NKB			1	GO		
2	NKB			2	GO		
3	NKB			3	GO		
4	GSH			4	SWOTT		
5	CPWD	KBM		5	SWOTT		
6	CARAT			6	NG		
7	CARAT	EBSC		7	NG		
8	NBYT	EBSC	OYO	8	ROCS	TMSC	UCRO

## Horaire des Échauffements - Warm Up Schedule

### 13 ANS et Plus

#### Vendredi et dimanche (prelims) - Friday & Sunday (heats)

Profond/deep										
couloir/lane			1	2	3	4	5	6	7	8
1st warm-up	7:30 to 8:00		CARAT	CARAT	CARAT	NKB	NKB	NKB	NKB	NKB
2nd warm-up	8:05 to 8:35		BAD	BAD	MST/ NEKI	ROCS / OTT	TMSC	GSH	GSH	NBYT
Peu profond/shallow										
couloir/lane			1	2	3	4	5	6	7	8
1st warm-up	7:30 to 8:00		NG	NG	NG	NG / HPCVN	UCRO / CPWD	EBSC	EBSC	OYO
2nd warm-up	8:05 to 8:35		GO	GO	GO	GO / HTAC	SWOTT	SWOTT	SWOTT	SWOTT

#### Samedi (prelims) - Saturday (heats)

Profond/deep										
couloir/lane			1	2	3	4	5	6	7	8
1st warm-up	7:30 to 8:00		GO	GO	GO	GO / HTAC	SWOTT	SWOTT	SWOTT	SWOTT
2nd warm-up	8:05 to 8:35		NG	NG	NG	NG / HPCVN	UCRO / CPWD	EBSC	EBSC	OYO

Peu profond/shallow										
couloir/lane			1	2	3	4	5	6	7	8
1st warm-up	7:30 to 8:00		BAD	BAD	MST/ NEKI	ROCS / OTT	TMSC	GSH	GSH	NBYT
2nd warm-up	8:05 to 8:35		CARAT	CARAT	CARAT	NKB	NKB	NKB	NKB	NKB