



**Intra-club Mars 2023  
Îles-de-la-Madeleine  
24-25 mars 2023**

Club	C.E.N.I.M
Lieu	Piscine Régionale des Îles
Dates	24-25 mars 2023
Directeur de rencontre	Alexandre Cyr
Sanction	Fédération de Natation du Québec
Règlements	Les règlements de Natation Canada et de la FNQ seront en vigueur. La <a href="#">procédure d'échauffement de Natation Canada</a> sera également en vigueur.  Le port du casque de bain est OBLIGATOIRE. Les départs se feront à partir des blocs de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1
Échauffements	Pendant la période d'échauffement, aucun nageur n'aura le droit d'entrer à l'eau en plongeant. L'entrée à l'eau devra se faire par les pieds en premier. Cependant, lors des dix dernières minutes de chaque session d'échauffement, les plongeurs sur les plots seront permis dans les couloirs désignés et les nageurs devront nager dans une seule direction à ce moment.
Éligibilité	La compétition est ouverte à tous les nageurs du CENIM. Ces derniers doivent être affiliés à Natation Canada pour pouvoir participer.
Inscriptions	Les nageurs doivent être inscrits à l'aide du logiciel Team Manager et les inscriptions doivent être déposées sur le site de Natation Canada. Le comité organisateur se donne le droit de jumeler certaines nages ensembles.  Les nageurs n'ont pas de limite d'épreuves individuelles.
Déroulement	Les épreuves seront nagées mixte sans égard aux âges et finale par le temps. Les relais seront nagés sans tenir compte du sexe et de la catégorie d'âge des nageurs  Les résultats seront produits selon les groupes d'âge suivants: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mixte 12 ans et moins</li><li>• Mixte 13-14 ans</li><li>• Mixte 15 ans et plus</li></ul>
Admissibilité	Les nageurs doivent être inscrit comme membre compétitif (ou non compétitif <sup>1</sup> ) à la FNQ ou de sa propre fédération provinciale (ou national).  1- Les nageurs non-compétitifs doivent en être à leur première compétition de la saison en cours afin de pouvoir y prendre part.
Date limite d'inscription	Le 20 mars 2023
Frais de participation	Aucun frais de participation par nageur.



**Intra-club Mars 2023  
Îles-de-la-Madeleine  
24-25 mars 2023**

**PROGRAMME DES ÉPREUVES**

Vendredi 24 Mars 2023  
SESSION 1

18h00 ÉCHAUFFEMENT

18h40 DÉBUT DES ÉPREUVES

#	ÉPREUVE
1	400m Libre
2	100m QNI
3	50m dos
4	100m Brasse
5	50m Papillon
6	50m Libre
7	50m Brasse
8	Relais 4X50 libre

**BONNE COMPÉTITION À TOUS!**



**Intra-club Mars 2023  
Îles-de-la-Madeleine  
24-25 mars 2023**

**PROGRAMME DES ÉPREUVES**

Samedi le 25 Mars 2023  
SESSION 2

18h00 ÉCHAUFFEMENT

18h40 DÉBUT DES ÉPREUVES

#	ÉPREUVE
9	200m QNI
10	200m brasse
11	100m Libre
12	50m Dos
13	100m Papillon
14	200m Dos
15	50m Brasse
16	200m Libre
17	50m Libre

**BONNE COMPÉTITION À TOUS!**