



COUPE DES RÉGIONS

17 au 19 mars 2023

ASSOCIATION DE NATATION MAURICIE-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE-LAVAL



**FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC**



1 DATE

17-19 mars 2023

2 ADRESSE DE L'INSTALLATION

Complexe aquatique Desjardins, Mascouche
2205 Ch Sainte-Marie, Mascouche, QC J7L 1A6

3 INSTALLATION

1 bassin de 8 couloirs, 25m

4 COMITÉ ORGANISATEUR

Directeur de rencontre : Michel Mongrain, mmongrain01@gmail.com

Responsable des inscriptions : Annie Gauthier, anniegau2001@gmail.com

Informations générales : Charles LaBrie, coach.megophias@gmail.com

Responsable des officiels : Frédéric Planque, f_planque@videotron.ca

Responsable de complexe : Jonathan Perron, jonathanp@complexeaquatiquedesjardins.com

Responsable de l'hospitalité : Jonathan Perron, jonathanp@complexeaquatiquedesjardins.com

5 TYPE D'INVITATION

Invitation, régionale fermée

6 sessions avec Finales

L'ÉVÈNEMENT EST SANCTIONNÉ PAR LA FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

5.1 RÈGLEMENTS

- Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin ;
- Les départs se feront à partir des plots de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.ET/OU les départs se feront du bord de la piscine ou du pont selon les règlements canadiens sur les installations CFR 2.3.1 et CSW 4.1.1 ;
- Pour les paranageurs, les départs seront réalisés conformément au règlement WPS 11.1 et au paragraphe 1.2.3.1 de l'annexe 2 de WPS ;



- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur, un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.

5.2 ADMISSIBILITÉ DES NAGEURS

- Les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de natation du Québec ou de sa propre fédération provinciale/nationale ;

5.3 ÉPREUVES

- Un nageur peut s'inscrire à un maximum de **6** épreuves individuelles
- Le comité organisateur se réserve le droit de limiter les inscriptions des épreuves de 800m et 1500m et/ou de faire nager ces épreuves 2 par couloirs.
- Les clubs sont limités à une équipe de relais par catégorie d'âge et par sexe.

5.4 TEMPS DE QUALIFICATION

- Tous les nageurs doivent avoir réalisé au moins 1 temps de qualification (voir annexe 1) pour participer à la compétition. Les temps doivent avoir été réalisés depuis le 1^{er} septembre 2021.

5.5 ADMISSIBILITÉ DES ENTRAÎNEUR(E)S

- Chaque entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale ;
- Afin de pouvoir entraîner et participer à des compétitions sanctionnées, l'entraîneur(e) doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » d'une formation suivante :
 - Natation 101 — Entraîneur(e) des fondements de la natation
 - Natation 201 — Entraîneur(e) groupe d'âge
 - Natation 301 — Entraîneur(e) senior au début de sa prise de fonction

Mesure d'exception pour les nouveaux entraîneurs : se référer au règlement de sécurité de la natation en bassin.

- Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant une compétition. Un entraîneur ne pourra donc pas compétitionner si celui-ci est le seul entraîneur présent de son club.

5.6 ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

- Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ.

6 FORMAT DE LA COMPÉTITION

6.1 PRÉ-CLASSEMENT :

Les temps soumis qui ont été réalisés en bassin court auront priorité quant à l'attribution des couloirs. L'attribution des couloirs sera faite dans le respect du Règlement SNC 3.2.7.



6.2 CATÉGORIES D'ÂGE

- 11-12 ans
- 13-14 ans
- 15-17 ans
- 18 ans et plus*

**Pour les épreuves de relais, les catégories seront 11-12 ans, 13-14 ans et 15 ans et plus*

IMPORTANT : Le groupe d'âge d'un nageur est déterminé par l'âge du nageur le premier jour de la compétition.

6.3 DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- *Toutes les épreuves de préliminaires seront nagées catégorie générale.*
- *Les préliminaires seront nagés MIXTE tandis que les finales seront nagées par sexe et catégorie d'âge.*
- *Les finales sont réservées uniquement aux nageurs qui ne possèdent pas les standards Coupe du Québec. Les nageurs Coupe du Québec devront être inscrits hors-concours dans le fichier d'inscription.*
- *Toutes les épreuves se nageront du plus lent au plus rapide excepté pour l'épreuve 800m libre (épreuve 18) et l'épreuve 1500m libre (épreuve 19) qui se nageront du plus rapide au plus lent. Les 800m et 1500m se nageront par sexe.*
- ***Le 800m libre sera réservé pour les filles et 1500m libre pour les garçons***
- *Les forfaits pour les sessions préliminaires devront être remis au commis de course au plus tard 30 minutes avant le premier départ de la session.*
- *Les forfaits pour les sessions finales devront être remis au commis de course au plus tard 30 minutes après la fin de la session des préliminaires.*
- *Les feuilles de vérification des inscriptions pour les relais devront être remises au commis de course au plus tard 30 minutes avant le début de la session des finales.*
- *Les règlements de Swimming/Natation Canada seront en vigueur concernant les procédures de sécurité pour les échauffements.*

<https://www.swimming.ca/content/uploads/2021/07/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-compétition-de-natation-canada-2020.pdf>

6.4 TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au commis de course, au plus tard 15 minutes avant le début de l'épreuve en question.



7 HORAIRE ET PROGRAMME

Vendredi	Samedi	Dimanche
Session 1 : Préliminaires Échauffement : 7h30 à 8h25 Début de la compétition : 8h30	Session 3 : Préliminaires Échauffement : 7h30 à 8h25 Début de la compétition : 8h30	Session 5 : Préliminaires Échauffement : 7h30 à 8h25 Début de la compétition : 8h30
1. 100 Dos 2. 50 Libre 3. 200 Brasse 4. 50 Papillon 5. 400 Libre	7. 200 Libre 8. 100 Papillon 9. 200 Dos 10. 50 Brasse 11. 400 QNI	13. 200 Papillon 14. 100 Libre 15. 50 Dos 16. 200 QNI 17. 100 Brasse
Session 2 : Finales Échauffement 16h30 à 17h25 Début de la compétition : 17h30	Session 4 : Finales Échauffement 16h30 à 17h25 Début de la compétition : 17h30	Session 6 : épreuves distance Échauffement : 12h30 à 12h55 Début de la compétition : 13h
1. 100 Dos 2. 50 Libre 3. 200 Brasse 4. 50 Papillon 5. 400 Libre 6. Relais 4x50 m libre	7. 200 Libre 8. 100 Papillon 9. 200 Dos 10. 50 Brasse 11. 400 QNI 12. Relais 4x50m QN	18. 800m Libre 19. 1500m Libre
		Session 7 : Finales Échauffement 16h30 à 17h25 Début de la compétition : 17h30
		13. 200 Papillon 14. 100 Libre 15. 50 Dos 16. 200 QNI 17. 100 Brasse 20. relais 4x100 libre

8 RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

8.1 RÉSULTATS

- Les résultats en direct seront disponibles sur internet. Plus de détails dans le bulletin technique
- Disponibles également via l'application SplashMe.

8.2 POINTAGE

- Le pointage des épreuves individuelles sera de la 1^{ère} position à la 8^e position selon le pointage suivant : 14,10,7,5,4,3,2,1
- Le pointage pour les épreuves de relais compte double



8.3 RÉCOMPENSES

- Il y aura une bannière de la meilleure équipe au cumulatif du pointage
- Il y aura une bannière de l'équipe avec le meilleur esprit sportif
- Il y aura des médailles pour les 3 premières positions de chaque épreuve individuelle
- Il y aura des rubans pour les 3 premières équipes de relais

9 PROCÉDURE D'INSCRIPTION

9.1 INSCRIPTION

- Tous les athlètes participant à une compétition doivent être conformément inscrits dans une catégorie admissible au réseau de compétition (ex. : un nageur ayant le statut « confirmer compte » n'est pas un nageur inscrit conformément) dans la base de données de Natation Canada*.
- Le fichier des épreuves est disponible sur le site :
<https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>
- Toutes les inscriptions devront **OBLIGATOIREMENT** être déposées sur ce même site dans la colonne « Déposer entrées » avant la date limite d'inscription indiquée ci-dessous.
- Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.

9.2 DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- **3 mars 2023, 23 h 59**

9.3 FRAIS DE PARTICIPATION

- Un montant de 16,10 \$ (14,00\$ + taxes) de frais fixes de participation par nageur. **Ces frais sont non remboursables**
- Un montant de 14,00\$ par épreuve individuelle par nageur. **Ces frais sont non remboursables.**
- Un montant de 20,00 \$ par épreuve de relais par équipe. **Ces frais sont non remboursables.**
- Le paiement devra être remis au commis de course avant le début de la compétition.
Veillez faire le chèque à l'ordre de : ANMLLL

9.4 INSCRIPTION TARDIVE

- *Les inscriptions tardives seront à la discrétion du directeur de rencontre lors de la compétition.*

***Pénalité pour défaut d'inscription**

- Pour un nageur non inscrit conformément dans une catégorie admissible dans le site national d'inscription et ayant participé à une compétition :
 - Le club d'appartenance du nageur aura l'obligation de l'inscrire dans la catégorie appropriée dans les 5 jours suivants **et** une pénalité de 50 \$ par nageur fautif sera envoyée au club.



- Le comité organisateur ayant accepté dans son événement un nageur non inscrit recevra une pénalité de 100 \$ par nageur fautif.
- Pour un nageur ayant participé à une compétition en étant inscrit dans une catégorie inappropriée :
 - La FNQ procédera à son changement de statut au moment où elle reçoit le rapport de validation de Natation Canada. Le nageur sera inscrit comme nageur compétitif.
 - Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.

10 HOSPITALITÉ

Nous offrirons des repas chauds pour les officiels, bénévoles, entraîneurs et athlètes pour les repas du midi et du soir. Un petit-déjeuner et collations seront offerts aux officiels, bénévoles et entraîneurs. Les repas des athlètes seront au frais des clubs.

Nous enverrons un courriel prochainement aux entraîneurs des clubs pour plus d'informations et aussi procéder à la réservation des repas.

11 BÉNÉVOLES

Nous avons besoin d'officiels de tous les niveaux pour la tenue de cet événement. Veuillez aviser le responsable des officiels de vos clubs respectifs. Pour les personnes intéressées, veuillez remplir le formulaire à l'adresse suivante <https://forms.office.com/r/7HW53gUpqY> ou communiquer avec Frédéric Planque, f_planque@videotron.ca pour donner vos disponibilités.

MERCI DE VOTRE COLLABORATION AU MAINTIEN DE LA PROPRETÉ DU BORD DE LA PISCINE. AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR !

BONNE COMPÉTITION !



Temps de qualification provinciaux 2020-2024

HOMMES - 25m

Niveau	PROVINCIAL JUNIOR						
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
Compétition	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg
Période							
50m Libre	40,18	38,10	33,85	32,44	31,43	30,64	29,89
100m Libre	1:29,13	1:24,52	1:15,09	1:11,96	1:09,72	1:07,96	1:06,31
200m Libre	3:17,11	3:06,91	2:46,04	2:39,13	2:34,16	2:30,31	2:26,64
400m Libre	7:01,01	6:39,23	5:54,66	5:39,90	5:29,29	5:21,06	5:13,22
800m Libre							
1500m Libre	28:02,19	26:35,18	23:37,08	22:38,10	21:55,71	21:22,82	20:51,51
50m Dos							
100m Dos	1:36,95	1:31,94	1:21,67	1:18,27	1:15,83	1:13,93	1:12,13
200m Dos	3:29,52	3:18,68	2:56,50	2:49,15	2:43,87	2:39,78	2:35,88
50m Brasse							
100m Brasse	1:50,30	1:44,60	1:32,91	1:29,05	1:26,27	1:24,12	1:22,37
200m Brasse	3:58,35	3:46,02	3:20,78	3:12,42	3:06,42	3:01,75	2:57,32
50m Papillon							
100m Papillon	1:35,36	1:30,43	1:20,33	1:16,99	1:14,59	1:12,73	1:10,95
200m Papillon	3:34,69	3:23,59	3:00,86	2:49,53	2:51,70	2:43,73	2:39,73
200m QNI	3:37,45	3:26,21	3:03,18	2:55,56	2:50,08	2:45,83	2:41,78
400m QNI	7:47,12	7:22,96	6:33,51	6:17,13	6:05,36	5:56,22	5:47,53



Temps de qualification provinciaux 2020-2021

HOMMES - 50m

Niveau	PROVINCIAL JUNIOR						
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
Compétition	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg
Période							
50m Libre	41,47	0:39,33	0:34,94	0:33,49	0:32,43	0:31,63	0:30,85
100m Libre	1:33,04	1:28,23	1:18,38	1:15,12	1:12,78	1:10,95	1:09,23
200m Libre	3:22,32	3:11,85	2:50,43	2:43,34	2:38,25	2:34,28	2:30,52
400m Libre	7:16,52	6:53,94	6:07,73	5:52,42	5:41,42	5:32,88	5:24,76
800m Libre							
1500m Libre	28:47,73	27:18,36	24:15,44	23:14,86	22:31,33	21:57,54	21:25,40
50m Dos							
100m Dos	1:42,85	1:37,53	1:26,64	1:23,03	1:20,44	1:18,43	1:16,51
200m Dos	3:42,00	3:30,52	3:07,01	2:59,22	2:53,63	2:49,29	2:45,16
50m Brasse							
100m Brasse	1:53,25	1:47,39	1:35,41	1:31,44	1:28,58	1:26,37	1:24,26
200m Brasse	4:11,26	3:58,26	3:31,66	3:22,85	3:16,52	3:11,60	3:06,92
50m Papillon							
100m Papillon	1:38,82	1:33,71	1:23,25	1:19,78	1:17,29	1:15,36	1:13,52
200m Papillon	3:41,18	3:29,74	3:06,32	2:58,57	2:53,00	2:48,67	2:44,55
200m QNI	3:46,12	3:34,42	3:10,49	3:02,55	2:56,86	2:52,43	2:48,23
400m QNI	8:03,67	7:38,66	6:47,44	6:30,48	6:18,29	6:08,84	5:59,84



 Temps de qualification provinciaux 2020-2021								
		FEMMES - 25m						
Niveau	PROVINCIAL JUNIOR							
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +	
Compétition	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	
Période								
50m Libre	0:40,18	0:38,10	0:35,13	0:33,55	0:32,68	0:31,83	0:31,28	
100m Libre	1:28,06	1:23,50	1:17,00	1:13,53	1:11,60	1:09,77	1:08,57	
200m Libre	3:13,52	3:03,51	2:49,23	2:41,61	2:37,36	2:33,35	2:30,69	
400m Libre	6:49,94	6:28,74	5:58,47	5:42,33	5:33,34	5:24,84	5:19,21	
800m Libre	14:00,04	13:16,59	12:14,58	11:41,49	11:23,09	11:05,66	10:54,11	
1500m Libre								
50m Dos								
100m Dos	1:36,43	1:31,44	1:24,33	1:20,53	1:18,41	1:16,42	1:15,09	
200m Dos	3:28,95	3:18,14	3:02,71	2:54,49	2:49,91	2:45,57	2:42,70	
50m Brasse								
100m Brasse	1:49,28	1:43,63	1:35,56	1:31,26	1:28,86	1:26,60	1:25,09	
200m Brasse	3:55,83	3:43,63	3:26,23	3:16,93	3:11,76	3:06,88	3:03,63	
50m Papillon								
100m Papillon	1:35,70	1:30,75	1:23,69	1:19,91	1:17,82	1:15,84	1:14,52	
200m Papillon	3:29,61	3:18,77	3:03,30	2:55,04	2:50,45	2:46,10	2:43,21	
200m QNI	3:33,56	3:22,51	3:06,74	2:58,33	2:53,65	2:49,23	2:46,29	
400m QNI	7:33,79	7:10,32	6:36,82	6:18,94	6:09,00	5:59,59	5:53,35	

 Temps de qualification provinciaux 2020-2021								
		FEMMES - 50m						
Niveau	PROVINCIAL JUNIOR							
Âge	11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +	
Compétition	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	Coupe des Reg	
Période								
50m Libre	0:41,48	0:39,34	0:36,27	0:34,63	0:33,73	0:32,96	0:32,29	
100m Libre	1:30,62	1:25,93	1:19,24	1:15,67	1:13,69	1:11,80	1:10,55	
200m Libre	3:17,99	3:07,75	2:53,13	2:45,34	2:41,00	2:36,89	2:34,17	
400m Libre	6:54,39	6:32,95	6:02,37	5:46,04	5:36,97	5:28,37	5:22,68	
800m Libre	14:09,60	13:25,65	12:22,93	11:49,46	11:30,86	11:13,23	11:01,55	
1500m Libre								
50m Dos								
100m Dos	1:41,64	1:36,38	1:28,88	1:24,87	1:22,65	1:20,54	1:19,15	
200m Dos	3:37,41	3:26,16	3:10,11	3:01,55	2:56,79	2:52,28	2:49,29	
50m Brasse								
100m Brasse	1:52,38	1:46,57	1:38,27	1:33,84	1:31,38	1:29,06	1:27,51	
200m Brasse	4:03,79	3:51,18	3:33,18	3:23,57	3:18,24	3:13,18	3:09,83	
50m Papillon								
100m Papillon	1:37,22	1:32,19	1:25,02	1:21,19	1:19,05	1:17,04	1:15,71	
200m Papillon	3:33,46	3:22,42	3:06,67	2:58,26	2:53,59	2:49,16	2:46,22	
200m QNI	3:41,01	3:29,58	3:13,28	3:04,57	2:59,73	2:55,14	2:52,10	
400m QNI	7:46,80	7:22,65	6:48,20	6:29,80	6:19,58	6:09,90	6:03,48	