



## Invitation Régionale ANBM #3 2 février 2019

[Section Ouest pour préliminaires Jeux de Montréal]

### **BULLETIN TECHNIQUE**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Responsable</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Directeur de rencontre : Manon Lincourt</li><li>• Des officiels : Manon Lincourt</li></ul>   |
| <b>Réunion des entraîneurs</b>   | <p><b>À la table de commis de course : 13h45</b></p> <p><b>Points importants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demander à vos nageurs de rester dans l'eau à la fin de la course sauf pour les épreuves de dos.</li><li>• Amener vos jeunes à la zone de « marshalling » pour un bon déroulement de la session.</li><li>• <b>Aucune reprise de nage ne sera autorisée sauf lors d'erreur d'officiel.</b></li><li>• Déclarer vos forfaits au moins 15 minutes avant le début de la session.</li></ul> |
| <b>Installation</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Un bassin de 25m avec 6 couloirs et câble anti-vagues</li><li>• Chronométrage électronique</li><li>• Gradin pouvant accueillir 200 spectateurs</li><li>• Voir les accès au complexe.</li></ul>   |
| <b>Trousse des d'entraîneurs</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• programmes</li><li>• Liste de confirmation d'inscription avec attributions de couloir</li></ul>  |
| <b>Forfait</b>                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Afin de faciliter la tâche de tous, une confirmation d'inscription avec attribution de couloir sera distribuée aux entraîneurs. SVP encercler les nageurs absents et remettre au commis de course.</li><li>• Pour la bonne marche de la rencontre, il est essentiel de recevoir <b>TOUS</b> les forfaits.</li><li>• Positive check-in pour le 400m libre</li></ul>   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Sécurité et propreté</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les contenants de verre sont interdits sur le bord de la piscine. Un maximum de propreté serait apprécié de votre part, nous vous demandons d'utiliser les poubelles à cet effet.</li> <li>• La douche est obligatoire avant la période de réchauffement</li> </ul> |
| <b>Vestiaires</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nous vous demandons d'utiliser un cadenas afin d'éviter tout vol</li> </ul>   |
| <b>Restauration</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les entraîneurs ainsi que les officiels sont invités à l'endroit désigné pour les officiels pour le café</li> <li>• Une collation aux officiels sera distribuée durant la rencontre</li> </ul>  |

## **BONNE COMPÉTITION À TOUS**

**\*\*\*\* NE PAS OUBLIER** Vos frais sont payables à l'ordre de l'ANBM.

**\*\*\*\*** Lors des Jeux du Sud-Ouest, le complexe Gadbois aura comme à l'habitude plusieurs activités. De plus, à la salle des athlètes, des collations seront offertes gratuitement aux jeunes (fruits, barres tendres, jus, et autre).

### **Échauffements**

*Note : Le bassin sera accessible seulement à 13h30*

|                | <b>Session</b>       |
|----------------|----------------------|
| <b>Couloir</b> | <b>14h00 à 14h25</b> |
| <b>1</b>       | R2P                  |
| <b>2</b>       | R2P                  |
| <b>3</b>       | R2P                  |
| <b>4</b>       | CARP                 |
| <b>5</b>       | CASL + CASO          |
| <b>6</b>       | CASO                 |

**\*\*\*Note : Les plongeurs seront autorisés pendant les 5 dernières minutes. À sens unique seulement à partir de l'extrémité de départ**

La procédure de réchauffement de Swimming/ Natation Canada sont en vigueur pendant toute la rencontre. **Un nageur pris en défaut de respecter le règlement de sécurité se verra retiré de sa première épreuve**

| <b>Horaire</b>               | <b>Session 1</b> |
|------------------------------|------------------|
| Réunion des entraîneurs      | 13h45            |
| Début échauffement           | 14h00            |
| Début de la première épreuve | 14h30            |