

Championnat provincial 11-12 ans et Paranatation d'été - GATINEAU, du 16 au 18 juin 2017

PROCÉDURES D'ÉCHAUFFEMENT

**Durant la période d'échauffement, le nageur doit se GLISSER dans l'eau PIEDS EN PREMIERS,
de façon sécuritaire.**

PAS DE SAUT, NI DE PLONGEON.

Un athlète fautif sera pénalisé : il ne pourra participer à sa première épreuve de la session.

Les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur. Vous pouvez les consulter au : <https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-compétition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf>

Session vendredi et samedi PM : 15h45 à 16h50, début de la compétition à 17h00

Sessions du samedi et dimanche matin : 7h45 à 8h50, début de la compétition à 9h00

Les périodes d'échauffement sont de **30 minutes** pour chacun des groupes dans le bassin de compétition. Pendant les premières 20 minutes la circulation dans tous les couloirs se fera en cercle. Lors des 10 dernières minutes, tous les couloirs «sprint » avec départ plongé autorisé et la circulation se fera à sens unique. Si un couloir est utilisé par plus d'un club, il appartient aux entraîneurs de s'entendre pour appliquer les règles de circulation et de la période sprint.

JOURNÉE	HEURE	PEU PROFOND	PROFOND	RÉCRÉATIF
VENDREDI et SAMEDI PM	15h45 à 16h15	BBF-BLUE-CADAC-CAEM- CALAC-CAMO-CAPC- CARAT-CARP-CDNDG- CNBF-CNDR-GO	CNHR-CNM-CNMN- CNQ-CNCC-CASE- GAMIN-CNSL-CSLA- DDO-SHER-STN-TAIGA	Seulement pour dé-nager
	16h20 à 16h50	ELITE-ENC-HIPPO-LAVAL- LMRL-MEGO-MUST-MY- NG-NN-UL-BG-CNMT	PCSC-R2P-RED-SAMAK- TORP-UNIK-CNCI-CNJA	Seulement pour dé-nager
SAMEDI et DIMANCHE AM	7h45 à 8h15	ELITE-ENC-HIPPO-LAVAL- LMRL-MEGO-MUST-MY- NG-NN-UL-BG-CNMT	PCSC-R2P-RED-SAMAK- TORP-UNIK-CNCI-CNJA	Seulement pour dé-nager
	8h20 à 8h50	BBF-BLUE-CADAC-CAEM- CALAC-CAMO-CAPC- CARAT-CARP-CDNDG- CNBF-CNDR-GO	CNHR-CNM-CNMN- CNQ-CNCC-CASE- GAMIN-CNSL-CSLA- DDO-SHER-STN-TAIGA	Seulement pour dé-nager

Les entraîneurs doivent s'assurer qu'il n'y a pas plus de 20 nageurs par couloir.