



INVITATION GROUPE D'ÂGE (13 ANS ET PLUS)  
18, 19 ET 20 NOVEMBRE 2016

**Comité de direction/Organizing Committee**

**Directeurs de rencontre:**

Marie-Christine Potvin  
[potvinmc@hotmail.com](mailto:potvinmc@hotmail.com)  
Henri-Julien Chartrand  
[hjc@videotron.ca](mailto:hjc@videotron.ca)

**Responsables des officiels:**

Garry Dearn  
[gapdearn@sympatico.ca](mailto:gapdearn@sympatico.ca)  
(514) 595-5555

**Responsables des inscriptions:**

Louise Amano  
[louise\\_amano1@hotmail.com](mailto:louise_amano1@hotmail.com)

**Adresse :** 1411, rue Lapierre, Lasalle, Québec, H8N 2J4

**Sanction**

Sanction # 20221 de la Fédération de Natation du Québec

**Réunion des entraîneurs/Coaches' Meeting**

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et les directeurs de rencontre se tiendra dans le bureau près de la table du commis de course.

*The Coaches' Meeting with the Referee and Meet Managers will take place in the office next to the clerk of course's desk.*

**Vendredi pm: 4:25pm**  
**Samedi am: 8:20am**

SVP Veuillez apporter vos bouteilles d'eau.

*Please bring your water bottles.*

## Épreuves

Un positive check-in est exigé pour les épreuves 800m libre, 1500m libre, 400m libre et 400m QNI au plus tard :

- Vendredi pm : 4 :30pm
- Samedi et dimanche : 9 :00am

*A positive check-in is required for the 800m free, 1500m free, 400m free and 400m IM no later than :*

- *Friday pm : 4 :30pm*
- *Saturday and Sunday am : 9 :00am*

Vendredi 18 novembre : Les épreuves 5 et 6 seront combinées.

*Friday, November 18th: The events 5 & 6 will be combined.*

## Échauffements/Warm-ups

### **LA PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT DE SNC SERA EN VIGUEUR DURANT CETTE RENCONTRE.**

Nous vous rappelons que les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement.

- Durant la période d'échauffement, il ne doit pas y avoir plus de 20 nageurs par couloir.
- L'entrée à l'eau se fait pieds en premier, de façon sécuritaire dans tous les couloirs utilisés pour la nage en cercle.
- Tous les participants nageant dans un même couloir doivent circuler en utilisant une voie d'aller et une voie de retour.
- Les participants ne peuvent faire aucun plongeon, sauf dans les couloirs 1 et 6 de la partie profonde qui sont désignés à cet effet durant la période d'échauffement. La circulation dans ce couloir est alors à sens unique.

### **THE SNC WARM-UP PROCEDURE WILL BE IN EFFECT DURING THIS COMPETITION.**

You will find the warm-up schedule attached. We wish to remind you that the Coaches are responsible for supervising their swimmers during the entire warm-up.

- During warm-up there must not be more than 20 swimmers per lane.
- Enter the water feet-first, in a safe manner, in all lanes where there is circle-swimming.
- All the swimmers in the same lane must follow using one side to go and the other to come back (circle-swimming).
- No swimmers may dive except in lanes 1 and 6 in the deep end during the warm-up. Swimmers must exit the water at the end of the lane.