Le Club aquatique À Contre-Courant présente

La **Coupe de Montréal** des maîtres nageurs **2008**

www.acontrecourant.qc.ca

Invitation officielle - Official Invitation

22 novembre 2008 / November 22, 2008
Piscine du centre sportif du Cégep du Vieux Montréal

Le club aquatique À Contre-Courant présente

La Coupe de Montréal des maîtres nageurs 2008

À la piscine du centre sportif du Cégep du Vieux Montréal
Le 22 novembre 2008

Version: 2008-09-24 14:14

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Piscine
Centre sportif du Cégep du Vieux Montréal
255, rue Ontario Est, Montréal
Tél : 514 982-3457

Transport en commun : Station de métro Berri-UQAM, sortie rue Saint-Denis, puis marche de 5 minutes (www.stm.info, puis cliquer sur « Tous azimuts »).

Stationnement : Cégep du Vieux Montréal (8 $ / jour) ou parcomètres dans les rues avoisinantes (3 $ / heure).

Nourriture : Aucun casse-croûte sur place; par contre, on trouvera au cégep des machines distributrices avec boissons et friandises. De nombreux restaurants sont situés à proximité.

Comité de direction
Benoit Dubuc, directeur de rencontre
514 933-5795
coupe.direction@acontrecourant.qc.ca

Carole Thomas, adjointe au directeur de rencontre

Luc Hurtubise, juge arbitre

Jonathan Ouellet, responsable des officiels
coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca

Benoit Éthier, commandites
coupe.commandites@acontrecourant.qc.ca

Monika Dunn, registrariat
Télécopieur : 514 990-2582
coupe@acontrecourant.qc.ca

Site Internet
www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe
L'information y sera mise à jour régulièrement.
Nous vous demandons de bien consulter le site la semaine avant la compétition pour obtenir les derniers développements, le bulletin technique et l'horaire de la compétition.

HORAIRE

Vendredi 21 novembre
19 h à 21 h
Gotha Lounge
1641 Amherst, Montréal
Accueil et remise de la trousse de participation

Samedi 22 novembre
7 h 30
Réunion des officiels

7 h 45
Piscine du centre sportif du Cégep du Vieux Montréal
Accueil et remise de la trousse de participation

7 h 45 à 8 h 30
Échauffement

8 h 15
Réunion technique pour les entraîneurs ou représentants des équipes

8 h 30
Ouverture officielle de la compétition

8 h 40
Début des épreuves
1. 200 m libre
2. 100 m QNI
3. 50 m dos
4. 100 m brasse
5. 50 m papillon
6. 4 x 50 m relais libre
Pause et échauffement (30 min)
7. 4 x 50 m relais quatre nages
8. 100 m dos
9. 50 m libre
10. 100 m papillon
11. 50 m brasse
12. 100 m libre
13. 200 m QNI

16 h
Fin des épreuves

19 h
Activité sociale du samedi soir : « *potluck* chez Guy »
334, terrasse Saint-Denis, app. 603
Chacun apporte un plat et sa boisson. Remise de prix.

QUESTIONS TECHNIQUES

Installations
Un bassin de 25 m avec 6 couloirs, muni d'un système de chronométrage manuel. Le logiciel Splash Meet Manager sera utilisé pour la gestion de la rencontre.

Sanction et règlements
La compétition est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec. Les règlements MNC seront en vigueur (www.mastersswimmingcanada.ca/MNCReglements20060220.pdf) ainsi que le règlement sur la sécurité en bassin de natation de janvier 2002 de la FNQ (www.fnq.qc.ca/securite.html) et le règlement de départ CMSW 1.02 (un faux départ permis). Le port du bonnet de bain est recommandé. Les épreuves individuelles et les épreuves de relais seront nagées sénior en finales par le temps, du plus lent au plus rapide, sans égard à l'âge ni au sexe. L'attribution des couloirs sera établie selon les temps d'inscription soumis.

Admissibilité
Tous les nageurs doivent être affiliés à la Fédération de Natation du Québec ou à une fédération membre de la FINA et doivent être âgés de 18 ans ou plus en date du 22 novembre 2008. Tous les nageurs affiliés à une autre fédération que la FNQ (nageurs de l'extérieur du Québec) doivent s'assurer d'être couverts par l'assurance accident de leur fédération ou par une assurance privée, auquel cas ils devront présenter un certificat attestant cette couverture au moment de l'inscription.

Relais
Les membres d'une équipe de relais doivent appartenir à un même club et être dûment inscrits à la compétition. Les équipes de relais réunissant des nageurs de clubs différents ne peuvent concourir à moins d'une permission spéciale du directeur de rencontre. Elles le feront alors dans la catégorie « hors concours » et les temps des nageurs ne seront pas reconnus. Les équipes de relais peuvent être masculines, féminines ou mixtes. Une équipe de relais mixte est composée de deux hommes et de deux femmes, nageant dans n'importe quel ordre. Les cartes de relais devront êtres remises au commis de course au plus tard pour la fin de l'**épreuve n° 3, soit le 50 m dos.** Un athlète ne peut participer à une même épreuve de relais qu'au sein d'une seule équipe.

Catégories d'âge
La catégorie d'âge de l'athlète est déterminée d'après son âge au 31 décembre 2008. Les groupes d'âge pour les épreuves individuelles sont constitués par tranches de 5 ans après la première tranche, qui va de 18 à 24 ans.

Le groupe d'âge d'une équipe de relais est déterminé en cumulant les âges au 31 décembre 2008, en années entières, des 4 membres de l'équipe. Les groupes d'âge pour les relais sont constitués par tranches de 40 ans après les deux premières tranches, qui vont de 72 à 99 ans et de 100 à 119 ans respectivement.
Épreuves individuelles :
18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, etc.
Épreuves de relais (somme de l'âge des 4 membres) :
72-99, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, etc.

Échauffement
Deux périodes d'échauffement ont été prévues. Un horaire sera imposé aux équipes participantes pendant les périodes officielles d'échauffement si l'affluence l'exige. Les règlements de SNC (édition révisée d'octobre 2005), le règlement sur la sécurité en bassin de natation d'octobre 2005

de la FNQ ainsi que les procédures d'échauffement de SNC, section maîtres (CMSW 10), seront en vigueur durant la compétition. **Aucun saut ou plongeon ne sera permis pendant l'échauffement, sauf dans les couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein.**

Récompenses

Les récompenses seront remises pendant le souper du samedi soir ou envoyées par la poste. L'équipe avec le plus haut pointage remportera la Coupe de Montréal des maîtres nageurs (un certificat tiendra lieu de trophée). On attribuera en outre des distinctions dans les catégories suivantes : l'équipe de six personnes ou plus ayant accumulé le plus grand nombre de points par personne ; le nageur ayant accumulé le plus grand nombre de points ; la nageuse ayant accumulé le plus grand nombre de points. Des étiquettes autocollantes seront imprimées sur place pour chaque performance méritant des points, sous réserve de vérification ultérieure des résultats. (Les étiquettes non réclamées ne seront pas envoyées par la poste après la compétition, toutefois.)

Pointage

Épreuves individuelles

1re place : 7 points ; 2e : 5 pts ; 3e : 4 pts ; 4e : 3 pts ; 5e : 2 pts ; 6e : 1 pt.

Épreuves de relais

1re place : 14 points ; 2e : 10 pts ; 3e : 8 pts ; 4e : 6 pts ; 5e : 4 pts ; 6e : 2 pts.

Résultats

Les résultats des épreuves seront affichés sur le site Internet d'À Contre-Courant (www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe) ainsi que sur le site de résultats canadiens SwimMeet (www.swimmeet.ca) dans les meilleurs délais et au plus tard deux semaines après la fin de la compétition.

Activité sociale

Une activité sociale, le « *potluck* chez Guy », est prévue le samedi soir. Cette activité est gratuite, mais chacun doit apporter un plat et sa boisson. On pourra accueillir un maximum de 100 convives. Les personnes qui souhaitent participer doivent l'indiquer dans l'espace prévu à cette fin sur la version papier du formulaire d'inscription. Pour ceux en visite à Montréal, vous trouverez plusieurs endroits sur la rue Saint-Denis pour acheter des salades ou des plats préparés.

INSCRIPTION – ATHLÈTES

La date limite officielle pour la réception des inscriptions est le **mardi 11 novembre 2008 à 16 h**. Les inscriptions reçues après cette date, toutefois, pourront encore être acceptées, tant que le commis de course n'aura pas établi, au moment qui lui conviendra, la liste des départs. Cela fait, la période d'inscription sera définitivement close. Toute nouvelle inscription pourra dès lors être acceptée le jour de la compétition, à la discrétion du commis de course, seulement pour compléter la première série d'une épreuve, s'il y a lieu, et à titre de participation « hors concours ». **La compétition sera limitée à 200 athlètes, la priorité étant accordée selon l'ordre d'arrivée des inscriptions, quel que soit le mode d'expédition utilisé.** Pour les personnes de l'extérieur du Québec s'inscrivant par la poste (les équipes du Québec doivent obligatoirement s'inscrire en ligne sur www.swimmeet.ca comme indiqué plus bas), prévoir le délai de livraison postale. Chaque athlète peut s'inscrire à un maximum de 5 épreuves individuelles, dont une seule des épreuves 1 et 13 (soit le 200 m libre **ou** le 200 m QNI), en plus des relais. Tout athlète qui n'aura pas acquitté les frais d'inscription se verra refuser de participer à ses épreuves.

Frais d'inscription
Les frais d'inscription sont fixés à 5,50 $ par épreuve individuelle et 7 $ par équipe de relais. Cette somme ne couvre que la participation à la compétition elle-même. Comme le prévoient les règlements de la FNQ, le paiement des frais doit accompagner l'inscription, ceci afin de faciliter et d'accélérer le processus de l'accueil.

Le taux de change en vigueur pour les sommes en devises américaines sera de 1,00 $ CA contre 0,95 $ US. Tout paiement par chèque en devises américaines sera majoré de 2,50 $ CA pour couvrir les frais de l'encaissement.

Politique d'annulation et de remboursement
Les athlètes qui, après s'être inscrits, se trouveront dans l'impossibilité de se présenter à la compétition devront aviser le registraire au plus tard le mardi 11 novembre 2008 pour obtenir un remboursement complet. Les frais d'inscription seront facturés selon cette politique à toute personne qui s'inscrit sans envoyer de paiement, qu'elle se présente ou non à la compétition. Les substitutions ne pourront pas être acceptées.

Modalités d'inscription

Pour les équipes du Québec

- Le fichier Splash de la structure des épreuves (*.lxf) est accessible sur le site Internet d'À Contre-Courant, www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe, ou sur le site www.swimmeet.ca
- Les fichiers d'inscriptions (format Splash LXF) doivent obligatoirement être créés à l'aide du logiciel Splash Team Manager à partir du fichier des épreuves et déposés sur le site www.swimmeet.ca (cliquer sur l'icône dans la colonne « Déposer entrées » après avoir sélectionné la bonne compétition)
- Le numéro d'affiliation pour la saison 2008-2009 de chacun des nageurs doit être indiqué dans votre Team Manager.
- Les personnes qui désirent participer à l'activité sociale devront l'indiquer au moyen du formulaire fourni à cette fin en annexe.

Pour les nageurs de l'extérieur du Québec

- Les inscriptions pourront être effectuées au moyen d'un fichier Hytek (format SDIF ou SD3) ou en remplissant les formulaires fournis en annexe et les envoyant par la poste ou par télécopieur. Dans ce dernier cas, le paiement devra être posté.
- Pour ceux qui voudraient effectuer l'inscription aux épreuves de façon électronique, cela pourra être fait à partir du logiciel Entry Editor, offert gratuitement sur le site www.splash-software.ch/
- Le numéro d'affiliation pour la saison 2008-2009 de chacun des nageurs doit être indiqué dans la fiche d'inscription.
- Les personnes qui désirent participer à l'activité sociale devront l'indiquer au moyen du formulaire fourni à cette fin en annexe.

À noter: Vous devez fournir une copie sur papier de toutes les inscriptions soumises en format électronique, ainsi que les originaux des inscriptions envoyées par photocopieur. Le numéro d'affiliation de chaque nageur doit être indiqué sur le formulaire d'inscription (prière de vérifier l'exactitude du numéro).

Coordonnées
Registraire - Coupe de Montréal 2008
a/s de Monika Dunn
5231 Des Érables
Montréal, QC H2H 2E6

Télécopieur : 514 990-2582
Courriel : coupe@acontrecourant.qc.ca

Les inscriptions seront confirmées de préférence par courriel. Si vous n'avez pas reçu de confirmation une semaine après votre inscription, veuillez nous contacter pour vous assurer que tout est en ordre.

Modalités d'inscription
À votre arrivée à la piscine, nous vous remettrons une trousse d'accueil qui comprendra votre carte de nageur, le bulletin technique de la compétition ainsi que la procédure d'échauffement et les coordonnées pour la réunion des entraîneurs.

INSCRIPTION – OFFICIELS ET BÉNÉVOLES

Pour s'inscrire à titre d'officiel ou de bénévole, il suffit de signifier son intérêt de l'une des façons suivantes :

- Répondre à l'appel de recrutement qui vous sera adressé directement ;
- Composer le 514 990-2582 pour laisser votre nom et vos coordonnées à Jonathan Ouellet ;
- Écrire par courriel à coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca
- Utiliser le formulaire prévu à cette fin qui se trouve sur le site Internet d'À Contre-Courant (www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe) et l'envoyer par la poste ou télécopieur au registraire.

Nous aurons d'importants besoins en chronométreurs. Chaque bénévole se verra offrir, pour sa participation, le repas du samedi matin (pour la session du matin) et du samedi midi (pour la session de l'après-midi).

Un courriel de confirmation sera envoyé à tous les bénévoles ceux qui s'inscriront. L'attribution des postes sera envoyée par courriel le 17 novembre 2008 et affichée sur la page de la Coupe 2008 (www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe).

HÉBERGEMENT

Le comité organisateur offre aux athlètes qui en feront la demande un gîte chez des athlètes ou des bénévoles locaux. Les personnes intéressées par ce service sont priées de remplir le formulaire approprié et de nous le faire parvenir dans les meilleurs délais. En général, les hôtes s'engagent à fournir l'hébergement du vendredi au dimanche.

Vous pouvez encourager les hôtels commanditaires de la Fédération de natation du Québec (voir www.fnq.qc.ca/ dans la section « Nos partenaires »).

On peut également visiter le site Internet de Tourisme Montréal, à l'adresse www.tourisme-montreal.org, pour obtenir plus d'information sur le tourisme local. On peut y effectuer des recherches par catégorie d'hébergement, quartier et classification.

VOTRE VOYAGE À MONTRÉAL

Montréal est une ville internationale facilement accessible de partout !

L'aéroport Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal est commodément situé près du centre-ville, où taxis, limousines, navettes et transports en commun permettent aux visiteurs de se rendre rapidement. Les services sont excellents et s'offrent en plusieurs langues.

Les trains s'arrêtent à la Gare centrale de Montréal, qui est située au centre-ville et reliée au métro (station Bonaventure) par un couloir piétonnier pratique.

Les visiteurs qui choisissent l'autocar descendent à la station de métro Berri-UQAM, qui constitue le cœur du métro montréalais. Cette station se trouve dans le Quartier latin, à mi-chemin du centre-ville et du Village gai.

En voiture, Montréal se situe à moins d'une journée de route de Toronto, de New York et de Washington, et à moins de 50 km de la frontière de l'État de New York. La I-87 devient l'autoroute 15, et la I-89 devient l'autoroute 133 avant de rejoindre l'autoroute 10 près de la frontière. Lorsqu'on arrive de Toronto, la 401 rejoint l'autoroute 20 pour se rendre au centre de Montréal. La signalisation routière est en français au Québec, et la limite de vitesse est exprimée en km/h (100 km/h = 62 m.p.h). L'essence se vend en litres (3,75 litres = 1 gallon US).

Le Cégep du Vieux Montréal se trouve dans le Quartier latin, tout près du centre-ville. Il est facilement accessible par le métro (station Berri-UQAM), dont il n'est distant que de quelques minutes à pied.

Pièces jointes à cette invitation

- Formulaire d'inscription à la compétition et aux activités sociales
- Formulaire d'inscription des officiels ou bénévoles

Commanditaire majeur / Main Sponsor

Desjardins

CAISSES DESJARDINS DU MICRO-MARCHÉ
CENTRE-OUEST ET CENTRE-VILLE

INSCRIPTION

COUPE DE MONTRÉAL DES MAÎTRES NAGEURS 2008

Nom :	
Adresse :	
Ville :	Province/État :
Pays :	Code postal :
Téléphone : (domicile)	(bureau)
Courriel :	
Date de naissance :	Équipe :
Sexe : ❑ Homme ❑ Femme	Numéro d'affiliation :
Handicaps ou incapacités (préciser) :	

22 novembre 2008	Temps soumis		Temps soumis
1. 200 m libre		**2.** 100 m QNI	
3. 50 m dos		**4.** 100 m brasse	
5. 50 m papillon		**6.** 4 x 50 m relais libre	
Pause et échauffement (30 minutes)			
7. 4 x 50 m relais quatre nages		**8.** 100 m dos	
9. 50 m libre		**10.** 100 m papillon	
11. 50 m brasse		**12.** 100 m libre	
13. 200 m QNI			

Important : Chaque athlète ne peut choisir qu'une seule des épreuves 1 et 13 (soit le 200 m libre ou le 200 m QNI). Une limite de 5 épreuves individuelles par nageur est imposée.

Renonciation

Avec l'intention d'être lié(e) par les présentes, j'atteste que je suis en bonne forme physique et que je n'ai pas reçu d'avis contraire d'un médecin. Je reconnais être informé(e) de tous les risques inhérents au programme de maîtres nageurs (entraînement et compétition), y compris les possibilités d'invalidité ou de décès, et j'accepte d'assumer tous ces risques. Comme condition de ma participation à la Coupe de Montréal des maîtres nageurs 2008, je renonce à tous mes droits de réclamation pour pertes ou dommages découlant de cette participation ou de toute activité y étant reliée, et ce, envers le Club aquatique À Contre-Courant, la Fédération de natation du Québec, Swimming/Natation Canada, les organisateurs de la Coupe de Montréal des maîtres nageurs 2008 ou ses coordonnateurs, ou encore toute personne agissant comme officiel ou bénévole lors de la rencontre ou supervisant ses activités.

Signature : _____ Date : _____

FRAIS — COMPÉTITION ET ACTIVITÉS SOCIALES

Nom : **Date de naissance :**

Équipe :

Entraîneur ou représentant d'équipe (si pertinent) :

Compétition de natation (date limite : 11 novembre 2008, 16 h) :

Épreuves individuelles	_____	épreuve(s)	X	5,50 $ CA	=	_____ $ CA
Épreuves de relais**	_____	épreuve(s)	X	7,00 $ CA	=	_____ $ CA
Activité sociale du samedi soir :						
Potluck chez Guy	_____	personne(s)	X	0 $ CA	=	_____ $ CA
Total partiel					=	_____ ***$ CA***
Frais pour chèque en devises américaines : ajouter 2,50 $ CA					=	_____ $ CA
Total général :					**=**	_____ ***$ CA***
Conversion en $ US (total général x 0,95)					**=**	_____ ***$ US***

Faire votre chèque payable à : ***À Contre-Courant***

** Les épreuves de relais ne doivent être inscrites et payées que par le responsable de l'équipe.

HÉBERGEMENT

Le comité organisateur tâchera d'offrir un gîte aux athlètes qui en feront la demande. En général, les hôtes s'engagent à assurer l'hébergement du vendredi au dimanche. Pour nous aider à répondre efficacement à vos besoins, veuillez fournir les renseignements suivants.

Téléphone :	Courriel :	
Date d'arrivée :	Date de départ :	
Mode de transport à l'arrivée :		
Serez-vous accompagné(e) ? Par (nom de la personne) :	❑ Non	❑ Oui
Êtes-vous végétarien(ne) ?	❑ Non	❑ Oui
Est-ce que vous fumez ?	❑ Non	❑ Oui
Désirez-vous être hébergé(e) chez une personne non fumeuse ?	❑ Non	❑ Oui
Aurez-vous une voiture ?	❑ Non	❑ Oui
Souffrez-vous d'allergies ou d'intolérances alimentaires ? Précisez :	❑ Non	❑ Oui
Avez-vous des besoins ou demandes particuliers ?		

Coupe de Montréal des maîtres nageurs 2008

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR OFFICIELS ET BÉNEVOLES (NATATION) / OFFICIAL'S AND VOLUNTEER'S REGISTRATION FORM (SWIMMING)
22 novembre 2008 / *November 22, 2008*
Piscine du Cégep du Vieux Montréal / *Cégep du Vieux Montréal Pool*
255, rue Ontario Est, Montréal, Québec (métro Berri-UQAM)

Prénom / *First Name* :_____ Nom / *Last Name* :_____

Adresse / *Address* :_____

Ville, prov., pays / *City, prov., country* :_____

Code postal / *Postal code* :_____ Tél. dom./*home* : (___)_____

Courriel / *e-mai l*:_____ Tél. bur./*off* : (_____)_____

J'offre mes services en tant que / *I want to participate as* : officiel / *official* ☐ bénévole / *volunteer* ☐

Niveau de certification / *Certification level* :_____

Positions désirées / *Assignment preference* : _____

Langues parlées / *Languages spoken* : _____

Repas / *Meals* : ordinaire / *regular* ☐ végétarien / *vegetarian* ☐

Commentaires / *Comments*

Je suis disponible pour les sessions suivantes -- *I am available for the following sessions :*

Samedi matin ***Saturday morning*** 22-11-2008 07:30-12:30	**Samedi après-midi** ***Saturday afternoon*** 22-11-2008 11:30-16:30
☐	☐

Veuillez nous retourner le formulaire rempli par télécopieur ou par courriel
Please fill out this form and return it by fax or e-mail

Responsable des officiels et bénévoles / *Officials' and Volunteers' Coordinator*
Jonathan Ouellet Téléc. / *Fax* : 514 990-2582 Courriel / *e-mail* : coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca

Vous recevrez une confirmation de votre inscription par courriel. L'attribution des postes sera envoyée par courriel le 17 novembre 2008 et affichée sur la page de la Coupe 2008 : www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe.

You will receive an e-mail confirmation of your registration as an official. The position assignation will be sent by e-mail on November 17, 2008 and will be posted on the Coupe 2008 Web page as well: www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe/.

Version: 2008/09/21 12:41 PM