

CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE NATATION

DATES IMPORTANTES

- Date de l'évènement
 - **Mercredi 25 mars 2026**
 - Accréditation : à partir de 8h
 - 1^{er} Échauffement : 9 h
 - Début rencontre / bloc 1 : 10 h
 - 2^e échauffement : 13 h00
 - Bloc 2 : 13 h 15
- Date limite d'inscription
 - Toutes les inscriptions doivent être reçues au plus tard **le vendredi 13 mars 2025 avant minuit.**
- Forfaits
 - Une fois la date limite d'inscription passée, les écoles ont le droit de retirer de la compétition des nageurs jusqu'à la réunion des entraîneurs précédant la compétition. Ils devront remplir le formulaire fourni à cet effet.

ENDROIT

- Adresse

Piscine Henri-Bourassa
12005, avenue Laurier
Montréal-Nord (QC) H1G 5X4
(514) 328-4000 p.6243
- Installation
 - Piscine 25 mètres de **6 couloirs** avec câbles anti-vagues
 - Chronométrage électronique (avec chronométrage manuel par mesure préventive)

CATÉGORIES ET DIVISIONS

- Catégories
 - Benjamin 1^{er} octobre 2011 au 30 septembre 2013
 - Cadet 1^{er} octobre 2009 au 30 septembre 2011
 - Juvénile 1^{er} juillet 2007 au 30 septembre 2009
- **Division3 : Devront obligatoirement être inscrits en division 3** les nageurs ayant les standards de la Coupe du Québec Junior de la Fédération de Natation du Québec (F.N.Q.) et nageurs élites du RSEQ Montréal (temps de qualification établis selon charte du RSEQ Montréal). Voir annexe.

Les entraîneurs peuvent décider d'inscrire un nageur en division 3 s'ils jugent que c'est le mieux pour son développement, sans que ce dernier ait enregistré les standards dans nos compétitions. Ce dernier ne pourra retourner en division 4 au cours de la saison.

- **Division 4** : Nageurs locaux
Un nageur de division 4 qui réussira, au cours des compétitions préliminaires de la saison, deux temps de qualification de division 3, dans 2 épreuves différentes, devra évoluer dans la division 3 pour le reste de la saison, incluant le championnat régional. **Il est de la responsabilité de l'école d'effectuer la vérification des temps de ses nageurs et de les inscrire dans la division appropriée.**

INSCRIPTION DES ATHLÈTES

- L'inscription doit se faire via S1, selon les modalités et délais prescrits dans le cahier d'organisation de chacune des compétitions. Aucune inscription supplémentaire ne sera acceptée après les délais prévus dans chacun des cahiers d'organisation.
- Chaque athlète pourra participer à un maximum de trois (3) épreuves individuelles.
- Les inscriptions sans temps de référence seront considérées comme des inscriptions hors-concours.

VALIDATION DES ATHLÈTES

Lors du championnat régional, la vérification des cartes étudiantes des nageurs se fait systématiquement par un représentant du RSEQ Montréal.

La preuve d'identité doit afficher une photo et la date de naissance de l'élève ou son code permanent. Une photocopie **en couleur** de la preuve d'identité est également valide. Toutefois, dans le cas d'une photocopie, la signature ou les initiales de la direction d'école ou du responsable des sports doivent apparaître sur chaque photocopie.

Les preuves d'identité suivante sont acceptées:

- Carte étudiante
- Carte d'assurance maladie avec photo
- Permis de conduire
- Passeport canadien
- Copie de la fiche étudiante de l'élève, signée par la direction de l'école
- Portail de l'élève présenté sur un appareil électronique (photo et code permanent visible)

Un nageur qui n'a pas un des documents acceptés par la ligue, tel que spécifié plus haut, **ne pourra pas participer à la compétition.**

LA JOURNÉE DE L'ÉVÉNEMENT

- Bénévoles
 - Chaque école est responsable d'être accompagnée de 2 chronométreurs. On demande aux chronométreurs d'être sur place 1 heure avant le début de la compétition pour une rencontre avec le Chronométreur en chef.
- Réunion préparatoire
 - La rencontre avec les entraîneurs se tiendra à 9 h 45, près de la piscine.

- Sécurité
 - Aucun plongeon à partir du bord de la piscine ou des plots ne sera effectué pendant l'échauffement, sauf durant la période allouée à cet effet.
 - En aucun temps, il ne peut y avoir plus de 20 nageurs par couloir lors de l'échauffement.
 - Un nageur qui plonge ou saute pour entrer dans l'eau lors de l'échauffement peut se voir retirer sa première épreuve de la rencontre.
- Déroulement de la compétition
 - Les athlètes doivent être prêts **quinze minutes** avant leurs épreuves. Tout athlète qui n'est pas sur les lieux lors de l'appel de l'arbitre ne pourra y participer.
 - Il est possible que des séries soient regroupées compte tenu du nombre d'inscriptions.
- Les disqualifications seront annoncées aux nageurs D3 et D4 dès que la série sera terminée.
- Règlementation
 - Les règlements de natation **SNC** sont en vigueur.
<https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/08/reglements-de-natation-canada-2013.pdf>
- Remise de médailles
 - Une première période de remise de médailles sera effectuée après le bloc #1 durant la pause du dîner.
 - Une deuxième période de remise de médailles sera effectuée après le bloc #2 et ce, 30 minutes après la fin de la compétition
 - Les bannières de saison seront remises lors de la deuxième période.
 - Détails en annexe pour le déroulement de la première remise de médailles.

Ordre des épreuves

Session AM

Échauffement : 9 h

Début : 10 h

FEMMES	ÉPREUVES ET STANDARDS	HOMMES
300	200m libre D3	300
301	50m brasse D3	301
401	50m brasse D4	401
302	100m libre D3	302
402	100m libre D4	402
303	50m papillon D3	303
403	50m papillon D4	403
304	100m dos D3	304
404	100m dos D4	404
305	50m libre D3	305
405	50m libre D4	405
306	100m papillon D3	306

Pause repas et remise des médailles bloc #1

Ordre des épreuves

Session PM

Échauffement : 13 h

Début : 13 h 15

FEMMES	ÉPREUVES ET STANDARDS	HOMMES
307	100m QNI D3	307
406	100m QNI D4	406
308	50m dos D3	308
407	50m dos D4	407
309	100m brasse D3	309
408	100m brasse D4	408
310	200m QNI D3	310
500*	Relais 4 x 50m QN	500*
501*	Relais 4 x 50m libre	501*

Remise de médailles bloc #2 et des bannières

Les épreuves 300 à 310 sont réservées aux nageurs de la division D3.

Les épreuves 401 à 408 sont réservées aux nageurs de la division D4.

*Épreuve amicale sans récompense.

ANNEXE

Charte de temps

Division 3

	Benjamin		Cadet		Juvénile	
Nages (en mètres)	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin	Féminin	Masculin
50 libre	35.28	35.13	33.72	32.46	32.97	31.35
100 libre	1:21.80	1:17.03	1:17.24	1:13.83	1:15.24	1:11.61
50 dos	42.01	41.14	39.37	38.40	38.22	37.66
100 dos	1:29.43	1:26.75	1:26.42	1:24.09	1:22.98	1:20.64
50 brasse	47.14	45.43	44.68	40.81	43.42	39.61
100 brasse	1:45.80	1:40.73	1:37.39	1:32.68	1:34.90	1:27.82
50 papillon	43.77	40.75	40.20	37.15	38.76	36.16
100 QNI	1:33.21	1:29.24	1:28.30	1:23.91	1:25.29	1:21.97

LES ÉPREUVES

FEMMES	ÉPREUVES ET STANDARDS	HOMMES
300	200m Libre D3	300
301	50m Brasse D3	301
401	50m Brasse D4	401
302	100m Libre D3	302
402	100m Libre D4	402
303	50m Papillon D3	303
403	50m Papillon D4	403
304	100m Dos D3	304
404	100m Dos D4	404
305	50m Libre D3	305
306	50m Libre D4	405
306	100m Papillon D3	306

FEMMES	ÉPREUVES ET STANDARDS	HOMMES
307	100m 4 nages D3	307
406	100m 4 nages D4	406
308	50m Dos D3	308
407	50m Dos D4	407
309	100m Brasse D3	309
408	100m Brasse D4	408
310	200m 4 nages D3	310
500	4 x 50m QN	500
501	4 x 50m libre	501

Les épreuves 300 à 310 sont réservées aux nageurs de la division D3.

Les épreuves 401 à 408 sont réservées aux nageurs de la division D4.