

**31<sup>e</sup> CHAMPIONNAT PROVINCIAL  
DES MAÎTRES NAGEURS  
31st PROVINCIAL  
MASTER SWIMMING CHAMPIONSHIPS**

**FINANCIÈRE MANUVIE 2012  
MANULIFE FINANCIAL 2012**

**Club de natation de Gatineau**

13, 14 et 15 avril 2012  
April 13, 14 and 15, 2012



## **Comité organisateur / Organizing committee**

Présidente du comité organisateur President of the organizing committee	Lyne Laprade (819) 243-9268	<a href="mailto:lynelaprade@gmail.com">lynelaprade@gmail.com</a>
Directeur de rencontre Meet Manager	Lyne Laprade	<a href="mailto:lynelaprade@gmail.com">lynelaprade@gmail.com</a>
Responsable des inscriptions Entries coordinator	Lyne Laprade	<a href="mailto:lynelaprade@gmail.com">lynelaprade@gmail.com</a>
Responsable des officiels Official's coordinator	Jocelyne McLean	<a href="mailto:jocelyne.mclean@videotron.ca">jocelyne.mclean@videotron.ca</a>

---

### **Piscine**

Piscine du Centre sportif de Gatineau  
850, boul. de la Gappe  
Gatineau (Québec) J8T 0B4

### **Hôte**

Club de natation de Gatineau (CNG)

### **Installations**

Deux bassins de 25 mètres, 8 couloirs avec câbles anti-vagues.

Il y a de la place pour 500 spectateurs.

### **Système de chronométrage**

Système Daktronic avec 16 plaques de touche et deux tableaux d'affichage.

### **Sanction**

La compétition est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec.

### **Règlements**

Les règlements de la présente édition de Maîtres Nageurs Canada seront appliqués :

<http://mymsc.ca/Documents/CMSWReglements20100408.pdf>

### **Règlement de départ**

Tout nageur partant avant le départ sera disqualifié. (Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2009, aucun faux départ n'est permis.)

**MSW 4.4** *Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié. Si le signal de départ est émis avant que la disqualification ne soit déclarée, la course continuera et le nageur ou les nageurs seront disqualifiés à la fin de la course. Si la disqualification est déclarée avant le signal de départ, le signal ne doit pas être donné, mais les nageurs restant doivent être rappelés, et le starter redonne le départ.*

### **Pool**

Centre sportif de Gatineau  
850, boul. de la Gappe  
Gatineau (Québec) J8T 0B4

### **Host**

Club de natation de Gatineau (CNG)

### **Facilities**

Two 25-meter pool, 8 lanes with anti-wave ropes.

There is a seating capacity of 500 spectators.

### **Timing system**

Daktronic timing system with 16 touch pads and two display boards.

### **Sanction**

This meet is sanctioned by the Fédération de natation du Québec.

### **Rules and regulations**

Rules of MSC will be applied :

<http://mymsc.ca/Documents/CMSWSwimmingRules20100307.pdf>

### **Start rule**

All swimmers leaving before the start signal shall be disqualified. (New ruling since January 1, 2009, no false starts are permitted.)

**MSW 4.4** *Any swimmer starting before the starting signal has been given shall be disqualified. If the starting signal sounds before the disqualification is declared, the race shall continue and the swimmer or swimmers shall be disqualified upon completion of the race. If the disqualification is declared before the starting signal, the signal shall not be given, but the remaining swimmers shall be called back and started again.*

### Échauffements

Le règlement sur la sécurité en bassin de natation de la FNQ :

[http://www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000516\\_securite.pdf](http://www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000516_securite.pdf)  
ainsi que les procédures d'échauffement de MNC :  
<http://mymsc.ca/Documents/CMSWReglements20100408.pdf>

seront en vigueur.

**IMPORTANT** : Aucun saut ou plongeon n'est permis pendant l'échauffement à l'exception des couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, les pieds les premiers, ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein.

Le port de montre et l'usage des plaquettes, pull-buoys, planche et palmes est interdit.

### Format de la compétition

L'attribution des couloirs pour toutes les épreuves individuelles et de relais sera établie selon les temps d'inscriptions soumis, sans égard à l'âge des nageurs.

Toutes les épreuves seront nagées SENIOR et en finales contre la montre du plus lent au plus rapide à l'exception des épreuves de 800m et 1500m libre qui seront nagées du plus rapide au plus lent.

Le directeur de rencontre se réserve le droit de faire nager deux personnes par couloir pour les épreuves de 400m, 800m et 1500m libre.

### Admissibilité

Tous les nageurs doivent être dûment affiliés dans la catégorie « maîtres » à la FNQ ou auprès d'une fédération de natation reconnue par la FINA et doivent être âgés de 18 ans ou plus le premier jour de la rencontre.

### Catégories d'âge

Elles seront déterminées en fonction de l'âge au **31 décembre 2012**.

#### Épreuves individuelles

18-24	40-44	60-64	80-84
25-29	45-49	65-69	85-89
30-34	50-54	70-74	90-94
35-39	55-59	75-79	95-99

#### Épreuves de relais

72-99	120-159	200-239	280-319
100-119	160-199	240-279	320-359

### Nombre d'épreuves

Chaque nageur peut s'inscrire à un total de sept (7) épreuves individuelles pour la rencontre avec un maximum de cinq (5) épreuves individuelles dans une même journée.

Un nageur peut s'inscrire soit au 800m soit au 1500m libre.

### Warm-ups

Safety rules of the FNQ for swimming pools:

[http://www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000519\\_safety.pdf](http://www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000519_safety.pdf)

along with MSC warm-up procedures:

<http://mymsc.ca/Documents/CMSWSwimmingRules20100307.pdf>

will be in effect.

**IMPORTANT:** Jumping and diving into the pool is not permitted during warm-up periods with the exception of those lanes designated for diving. Swimmers must enter the water cautiously, feet first while maintaining contact with the pool edge.

The wearing of watches, the use of hand-paddles, pull-buoys, kick boards and swim fins is prohibited.

### Meet format

Lane assignments for all individual events as well as relays shall be established using entry times, without consideration of the swimmer's age.

All events shall be swum SENIOR as time finals from the slowest to fastest except for the 800m and 1500m freestyle which will be swum from fastest to slowest.

The meet manager reserves the right to have swimmers swim two per lane for the 400m, 800m and 1500m freestyle.

### Eligibility

All swimmers must be affiliated as « masters » with the FNQ or a federation that is a member of FINA and be 18 years old or older on the first day of the meet.

### Age groups

Age groups are determined based on the swimmer's age on **December 31, 2012**.

#### Individual events

18-24	40-44	60-64	80-84
25-29	45-49	65-69	85-89
30-34	50-54	70-74	90-94
35-39	55-59	75-79	95-99

#### Relay events

72-99	120-159	200-239	280-319
100-119	160-199	240-279	320-359

### Number of events

Each swimmer may enter a total of seven (7) individual events for the meet with a maximum of five individual events (5) per day.

A swimmer may not participate in both the 800m and 1500m freestyle.

### Équipes de relais

Les équipes de relais doivent être obligatoirement formées de membres d'un même club.

Les relais mixtes doivent être composés de deux (2) hommes et de deux (2) femmes.

On demande aux clubs d'inscrire toutes leurs équipes de relais avec les noms des nageurs qui formeront chacune des équipes dans chacun des groupes d'âges.

### Délais de modification des équipes de relais

Pour les relais du vendredi, vous pourrez faire les modifications à vos équipes de relais auprès du commis de course jusqu'à 30 minutes avant l'heure prévue de la première épreuve de la session.

Pour les relais du samedi, vous pourrez faire les modifications à vos équipes de relais auprès du commis de course jusqu'à 30 minutes avant l'heure prévue de la première épreuve de la session.

Pour les relais du dimanche, vous pourrez faire les modifications à vos équipes de relais auprès du commis de course jusqu'à 30 minutes avant l'heure prévue de la première épreuve de la session.

Dans tous les cas, les temps d'inscription des relais inscrits ne seront pas modifiés sur place.

### Forfaits

Les forfaits doivent être signalés au commis de course 30 minutes avant la fin des échauffements de chacune des sessions.

### Soumission des inscriptions

Les inscriptions des clubs devront être effectuées à l'aide des logiciels Splash ou HyTek Team Manager. Le fichier des épreuves sera disponible sur le site de Natation Canada :

<https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

Toutes les inscriptions des clubs devront être téléchargées sur ce même site avant la date limite des inscriptions, le **3 avril 2012**.

Le numéro d'affiliation et la date de naissance de chacun des nageurs doit OBLIGATOIREMENT être indiqué dans le fichier d'inscription.

Le comité organisateur se réserve le droit de limiter le nombre de participants à 700 nageurs, selon le principe des premiers arrivés, premiers servis. La date du dépôt RÉUSSI du fichier d'inscription sur le site de Natation Canada sera utilisée comme référence.

### Frais d'inscription

Frais d'inscription par nageur : 10 \$ (FNQ)  
Par épreuve individuelle : 7 \$  
Par épreuve de relais : 12 \$

Les deux taxes sont incluses dans les prix.

### Relay team registration

To form a relay team, swimmers must be from the same club.

Mixed relays must be composed of two (2) men and two (2) women from the same club.

We are requesting that clubs send in relay entries with swimmers names during the registration period for each team in each age group.

### Delay for relay teams modifications

For Friday's relays, modifications can be made to the clerk of course up to 30 minutes prior to the start of the first event of the session.

For Saturday's relays, modifications can be made to the clerk of course up to 30 minutes prior to the start of the first event of the session.

For Sunday's relays, modifications can be made to the clerk of course up to 30 minutes prior to the start of the first event of the session.

There will be no modifications of times accepted for relay entries.

### Scratches

Scratches should be submitted to the clerk of course 30 minutes before the end of the warm-up periods of each session.

### Submitting entries

Entries must be submitted with Splash Team Manager or Hytek software. The events file will be available for upload on the Swimming Canada web site :

<https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

All club entries must be uploaded directly on that same web site prior to the registration deadline of **April 3, 2012** at the latest.

It is MANDATORY that the affiliation number and the date of birth of each swimmer appear in the entries file.

The organizing committee reserves the right to limit the number of participants to 700 swimmers, on a first come first served basis. The SUCCESSFULL deposit date of the entries file on the Swimming Canada web site will be used as reference.

### Entry fees

Registration fee : \$10 (FNQ)  
Per individual events : \$7  
Per relay events : \$12

These prices include both taxes.

### **Paielements**

Les chèques ou mandats-postes doivent être faits à l'ordre du **Club de natation de Gatineau**.

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.

Aucun paiement par carte de crédit.

Envoyer le tout à :

Club de natation de Gatineau

a/s Lyne Laprade

437, de Cannes

Gatineau (Québec) J8T 6B6

### **Date limite d'inscription et pénalité pour inscription tardive**

La date limite est le **3 avril 2012**.

Dans les jours suivants, selon la disponibilité et à la discrétion du comité organisateur, vous pourrez encore additionner des nageurs, mais ce sera avec des frais de 10 % additionnels pour chacune des épreuves et ce par jour de retard.

Après le 3 avril, il y aura des frais de 2 \$ pour chacune des demandes de changement d'épreuve.

Aucun changement ou addition d'épreuve ne sera accepté après que le comité organisateur aura publié les inscriptions.

### **Pointage**

Le pointage sera le même pour les épreuves individuelles et les épreuves de relais, soit :

9-7-6-5-4-3-2-1

### **Récompenses**

#### **Individuelle**

Une plaque du Championnat sera remise à chaque nageur lors de l'accueil. Les gagnants de la 1<sup>re</sup> à la 8<sup>e</sup> place de chacune des épreuves recevront des plaquettes de position.

#### **Équipe**

Une bannière sera remise à l'équipe du Québec qui aura accumulé le plus haut pointage au cours de la rencontre.

Une plaque sera remise à l'équipe de l'extérieur du Québec qui aura accumulé le plus haut pointage au cours de la rencontre.

### **Résultats**

Au cours de la compétition, les résultats seront affichés sur le site du CNG : [www.natationgatineau.ca](http://www.natationgatineau.ca).

Après la compétition, les résultats seront également disponibles sur le site Internet de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

### **Payment**

Cheques or money orders should be issued to the order of **Club de natation de Gatineau**.

Entry fees are not refundable.

Credit card payments are not accepted.

Mail to :

Club de natation de Gatineau

a/s Lyne Laprade

437, de Cannes

Gatineau (Québec) J8T 6B6

### **Deadline for registration and penalty for late registration**

The deadline for registration is **April 3, 2012**.

In the following days, if there is space available and at the discretion of the organizing committee, you will be permitted to add new swimmers, but a 10% late registration fee per day, per event will be charge.

After April 3, the host club will charge a \$2 fee for each event change request.

No change or additional events will be accepted after posting of the psych sheets by the host club.

### **Scoring**

The points shall be the same for individual and relay events. The following point system shall be applied :

9-7-6-5-4-3-2-1

### **Rewards**

#### **Individual**

Upon arrival, each swimmer will receive a commemorative plaque of the meet. A small position plate will be given to the first 8 positions for each event.

#### **Team**

A banner will be awarded to the team from Quebec having accumulated the most points throughout the meet.

A plaque will be awarded to the team from outside Quebec having accumulated the most points throughout the meet.

### **Results**

During the meet, results will be posted on the CNG web site: [www.natationgatineau.ca](http://www.natationgatineau.ca).

After the meet, results will be posted on the Swimming Canada web site : <https://www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx>

## Horaire de la compétition

### **Vendredi, le 13 avril 2012**

Échauffement	17h à 17h55
Réunion des entraîneurs	17h40
Début	18h

## Meet schedule

### **Friday, April 13, 2012**

Warm-up	5:00 pm to 5:55 pm
Coaches' meeting	5:40 pm
Start	6:00 pm

<b>FEMMES</b>	<b>Épreuves / Events</b>	<b>HOMMES</b>
1	200 QNI/IM	2
Pause de 20 minutes / 20 minute break		
3	Relais MIXTE 4 x 50 libre / MIXTED free relay	
5	800 libre*/free	6
7	1500 libre*/free	8

\* Un nageur peut s'inscrire soit au 800m soit au 1500m libre.

\* A swimmer may not participate in both the 800m and 1500m freestyle.

### **Samedi, le 14 avril 2012**

Échauffement	8h à 8h55
Début	9h

### **Saturday, April 14, 2012**

Warm-up	8:00 am to 8:55 am
Start	9:00 am

<b>FEMMES</b>	<b>Épreuves / Events</b>	<b>HOMMES</b>
9	200m brasse/breast	10
11	50m dos/back	12
13	100m libre/free	14
15	Relais 4 x 50m QN / medley relay	16
Pause de 15 minutes / 15 minute break		
17	100m QNI/IM	18
19	200m dos/back	20
21	100m papillon/fly	22
Pause de 15 minutes / 15 minute break		
23	Relais 4 x 50m libre / free relay	24
25	400m libre/free	26

### **Dimanche, le 15 avril 2012**

Échauffement	8h à 8h55
Début	9h

### **Sunday, April 15, 2012**

Warm-up	8:00 am to 8:55 am
Start	9:00 am

<b>FEMMES</b>	<b>Épreuves / Events</b>	<b>HOMMES</b>
27	200m libre/free	28
29	50m brasse/breast	30
31	100m dos/back	32
Pause de 15 minutes / 15 minute break		
33	50m papillon/fly	34
35	100m brasse/breast	36
37	Relais 4 x 50m QN MIXTE / MIXTED medley relay	
Pause de 15 minutes / 15 minute break		
39	200m papillon/fly	40
41	50m libre/free	42
43	400m QNI/IM	44

# GALA RECONNAISSANCE FINANCIÈRE MANUVIE 2012 FINANCIÈRE MANUVIE 2012 AWARDS CEREMONY

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION / REGISTRATION FORM

Tous les nageurs inscrits au Championnat provincial des maîtres nageurs 2012 sont conviés au Gala reconnaissance Financière Manuvie qui aura lieu **samedi, le 14 avril, de 15h à 17h**. Un goûter et des rafraîchissements seront offerts gratuitement.

Nous profiterons de cette occasion pour souligner l'excellence et le travail des membres de la famille des maîtres nageurs qui se seront particulièrement distingués au cours de l'année. Il y aura aussi la remise des prix de la 2<sup>e</sup> saison du Circuit Coupe du Québec des maîtres nageurs.

Il s'agit d'une excellente opportunité pour fraterniser avec ceux et celles qui, dans toutes les régions du Québec, partagent la même passion pour la natation.

All swimmers registered to the 2012 Master swimming Championships are invited to the Financière Manuvie awards ceremony which will take place on **Saturday, April 14<sup>th</sup>, from 3 pm till 5 pm**. A light snack and refreshments will be offered free of charge.

On this occasion we will celebrate the excellence and the work of members of the master swimming community who have particularly distinguished themselves during the year. There will be also awards for the second season of the Circuit Coupe du Québec des maîtres nageurs.

It is an excellent opportunity to get together with those who, in all Quebec regions, share the same passion for swimming.

Serez-vous présent au Gala Reconnaissance Manuvie?

Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Will you attend the Manuvie awards ceremony?

Yes \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

### Inscription individuelle / Individual registration

Votre nom / Your name : \_\_\_\_\_

Votre club / Your club : \_\_\_\_\_

Courriel / E-mail : \_\_\_\_\_

No de téléphone / Phone number : \_\_\_\_\_

### Inscription pour un club / Club registration

Votre club / Your club : \_\_\_\_\_

Nombre de nageurs qui participeront au gala reconnaissance :  
Number of swimmers who will attend the awards ceremony: \_\_\_\_\_

Responsable du club / Contact person : \_\_\_\_\_

Courriel / E-mail : \_\_\_\_\_

No de téléphone / Phone number : \_\_\_\_\_

**L'entrée est gratuite et des prix de présence seront tirés au hasard.  
Entry is free and door prizes will be drawn randomly.**

Envoyer ce formulaire complété pour le 3 avril 2012 à :  
Please send the completed form by April 3, 2012 to :

Club de natation de Gatineau  
a/s Lyne Laprade  
437, de Cannes  
Gatineau (Québec) J8T 6B6  
[lynelaprade@gmail.com](mailto:lynelaprade@gmail.com)

**Profitez de prix préférentiels avec les partenaires de la  
Fédération de natation du Québec!**



**BY CHOICE HOTELS**

Hôtel Comfort Inn – Gatineau

630, boul. de la Gappe

Gatineau (Québec) G8Z 4P9

Tél. : (819) 243-6010

Fax : (819) 243-4668

<http://www.choicehotels.ca/Gatineau>

**Notre prix :** 106\$ + taxes / nuit  
pour une chambre avec 1 lit queen OU  
pour une chambre avec 2 lits doubles

**IMPORTANT :** Lors de la réservation, veuillez mentionner le code **WNATA** afin de profiter de ce prix imbattable pour le Championnat provincial des maîtres nageurs!

**Our price:** \$106 + taxes / night  
for a room with one queen bed OR  
a room with two double beds

**IMPORTANT:** Please mention **WNATA** when you book your room to get the special rate seen above for the Provincial master swimming championships!

**Book your stay with the Fédération de natation du Québec  
hotel partner and get special rates!**