

## **Circuit Senior**

### **Bulletin technique**

**Un seul bassin de natation, côté Nord  
10 couloirs**

**Échauffement : 13 :15**

**Début : 14 :15**

- Réunion des entraîneurs : **Dimanche le 16 octobre à 14 :00**
- Toutes les épreuves se nageront senior, du plus lent au plus rapide.
- Période de forfaits pour les épreuves individuelles en finale contre la montre
- Les forfaits devront être faits au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

Suite à un règlement de la Ville de Montréal, il sera interdit de porter, sur la plage de la piscine, toute chaussure autre que celle utilisée pour fins de compétition et ceci, pour tous les participants de la rencontre.

Protégeons notre planète! Pensons "VERT" ! S.V.P. apporter votre gourde!

**Sandales obligatoires pour les nageurs.**

### **Échauffements :**

La procédure de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada sera appliquée à cette compétition

<https://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/>

Le 2<sup>e</sup> bassin de 25m sera disponible en tout temps

### **Échauffements :**

- **Il n'y a pas d'assignation de corridor par club. On demande aux entraîneurs de respecter le ratio d'un maximum 20 nageurs par couloir (25 m)**
- **Les plongeurs seront permis dans vos propres couloirs. Une voie aller seulement!**

Les résultats seront affichés sur les murs dans le corridor au niveau de la piscine.

Des rafraîchissements, du café seront disponibles pour les entraîneurs à la salle de la restauration, en dessous de l'escalier Nord (Émile Journault)

Les résultats seront disponibles sur le site internet de CAMO Natation : <http://camonatation.org/competitions/>

**Veillez SVP verrouiller vos casiers!**

**Bonne compétition!**