



Championnat provincial

DRAGON

junior et senior

organisé par le:

Club de plongeon de Pointe-Claire

19 au 21 février 2016





Message de l'entraîneur en chef du Club de plongeon de Pointe-Claire

C'est avec grand plaisir que je vous invite au **Championnat provincial DRAGON junior et senior** du 19 au 21 février 2016. Nous sommes fiers de notre évènement Dragon et très heureux avec la participation et son succès. Nous avons été heureux d'accueillir des équipes de partout au Québec et des provinces avoisinantes, et nous espérons que tout le monde sera de retour pour prendre part à notre sixième évènement annuel.

Le personnel du Centre aquatique de Pointe-Claire et nos bénévoles sont à l'œuvre pour faire en sorte que cet évènement soit meilleur que jamais. Il faut s'attendre à une autre compétition sensationnelle!

Yihua Li
Entraîneur en chef
Club de plongeon de Pointe-Claire

Championnat provincial DRAGON junior et senior
19 au 21 février 2016

Date de l'évènement :	19 au 21 février 2016
Lieu :	Centre aquatique de Pointe-Claire 60, Avenue Maywood Pointe-Claire (Qc) H9R 0A7 Tél. : 514 630-1202
Club organisateur :	Club de plongeon de Pointe-Claire
Demande de renseignements :	Si vous avez des questions, veuillez nous écrire à pcdiving.committee@gmail.com .
Installations et équipements :	Tour de 3m, 5m, 7,5m et 10m 3 tremplins 1m 2 tremplins 3m
Directrice de compétition :	Kristine Doucet
Directrice technique :	Beth Hazel
Juge-arbitre de la compétition :	Carol McPherson
Horaire de la compétition :	Voir l'annexe A
Récompenses :	<ul style="list-style-type: none">• Médailles aux 3 premières positions• Rubans aux 4^e, 5^e et 6^e positions• Plaque au meilleur athlète masculin et à la meilleure athlète féminine junior et senior• Plaque à la meilleure équipe du championnat• Concours « Vous êtes en feu! » Les plongeurs qui atteindront le plus grand nombre de points en combinant les résultats au 1m, au 3m et à la tour recevront un prix spécial Dragon. Un prix sera décerné pour chaque catégorie de plongeurs (sauf Provincial Transition).
Frais :	30,00 \$ pour l'inscription junior 30,00 \$ pour l'inscription senior 30,00 \$ par épreuve ou équipe synchro
Paielement :	Veuillez faire les chèques à l'ordre de la Ville de Pointe-Claire

Championnat provincial DRAGON junior et senior 19 au 21 février 2016

Date limite d'inscription :

Jeudi le 4 février 2016.

Veillez faire parvenir votre formulaire d'inscriptions à Plongeon Québec par télécopieur au 514-252-3094 ou par courriel à info@plongeon.qc.ca.

Inscription Provincial Transition :

Contactez Plongeon Québec pour plus d'informations et comment s'inscrire.

Si le cachet postal, date de courriel ou la date du télécopieur indique qu'un formulaire d'inscription a été envoyé en retard, celui-ci est accepté sur réception du paiement d'une amende de 15 \$ par jour ouvrable de retard jusqu'à concurrence de 150 \$. Le comité organisateur garde le montant total des amendes pour les inscriptions tardives. Si le comité organisateur ne peut prouver que la demande a été envoyée en retard, l'équipe concernée ne sera pas assujettie à l'amende. Toutefois, si un athlète doit être ajouté à la liste après la date, l'ajout pourra se faire moyennant une pénalité de 5 \$ par athlète.

Les frais d'inscription et d'épreuves doivent être payés avant la fin des épreuves au club organisateur. En cas de non-paiement, une amende de 20 \$ par équipe sera facturée au profit du club ou de l'organisme organisateur.

**** Feuilles de plongeon :**

Pour faciliter la tâche du comité organisateur, les feuilles de plongeurs doivent être remplies électroniquement via le programme de générateur de feuilles Rezman au plus tard le **mardi le 16 février 2016**.

Règlements :

Manuels de règlements de la FINA, de Plongeon Canada et de Plongeon Québec

En vertu du Règlement de DIVING PLONGEON CANADA :

- Les feuilles de plongeon, envoyés électroniquement, seront désormais considérés comme signé par le plongeur et l'entraîneur. Les feuilles de plongeon en papier ne seront utilisés que pour soumettre des modifications.
- Lorsque des différences sont découverts pendant la compétition, la dernière feuille de plongeon envoyé sera considérée comme la copie officielle.

Veillez noter qu'en vertu du Règlement Q12 de Plongeon Québec :

- Une fois arrivé sur le lieu de compétition, chaque club doit avoir en sa possession la feuille de « résumé » de toutes les entrées effectuées sur Rezman. Celle-ci servira de vérification, en cas d'erreur.
- Les feuilles qui ne seront pas remises au plus tard 24 heures avant le début des épreuves seront acceptées sur réception d'une amende de 25 \$, payable au club organisateur.
- Le comité hôte a la responsabilité d'afficher, avant la première épreuve de la journée, les listes de chacune des épreuves de la journée de compétition. Les plongeurs doivent ensuite initialiser leur liste si tout est conforme. Si toutefois une erreur se trouve dans une liste, le plongeur doit aller faire les changements au secrétariat et ce, dans les plus bref délais.
- Le plongeur est autorisé à apporter une ou plusieurs modifications à sa feuille de plongeon jusqu'à 1 heure avant soit le début de son épreuve ou l'heure prévue/annoncée pour le début de son épreuve, selon la première de ses éventualités.

Championnat provincial DRAGON junior et senior
19 au 21 février 2016

Hébergement :

Voir l'annexe B
Holiday Inn & Suites Pointe Claire
6700 Transcanadienne Hwy
Pointe Claire, Quebec H9R 1C2

Nourriture athlètes :

NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE

Des diners santé seront disponibles pour les athlètes qui les auront précommandés. Il suffit de nous envoyer le formulaire de commande à l'ANNEXE C dûment rempli, puis de payer le vendredi matin de la compétition. Les commandes doivent être reçues au courriel :

pcdiving.committee@gmail.com

avant

MERCREDI LE 10 FÉVRIER.

Nourriture officiels :

Les déjeuners et repas du midi seront servis gratuitement aux entraîneurs, aux officiels et aux bénévoles.

Stationnement :

Le stationnement du Centre aquatique de Pointe-Claire est gratuit.

Deux stations de recharge de véhicules électriques sont disponibles dans le stationnement du Centre aquatique.

Championnat provincial DRAGON junior et senior

19 au 21 février 2016

Les épreuves pour chaque **groupe d'âge junior**, y compris le nombre total de plongeurs à exécuter, le nombre de plongeurs à exécuter avec limite de coefficient de difficulté (CD), cette limite du coefficient de difficulté et le nombre de plongeurs à exécuter sans limite de coefficient de difficulté, sont comme suit:

	Nbre total de plongeurs	Nbre de plongeurs avec limite	Limite CD	Nbre de plongeurs sans limite	CD Minimum
Groupe D - Garçons et filles					
1m	7	4	7.0	3	Aucun
3m	7	4	7.6	3	Aucun
Plateforme	6	4	7.6	2	Aucun
Groupe C - Garçons et filles					
1m	8	5	9.0	3	Aucun
3m	8	5	9.5	3	Aucun
Plateforme	7	4	7.6	3	Aucun
Groupe B - Filles					
1m	9	5	9.0	4	8.5
3m	9	5	9.5	4	9.4
Plateforme	7	4	7.6	3	7.2
Groupe B - Garçons					
1m	9	5	9.0	4	9.2
3m	9	5	9.5	4	9.9
Plateforme	8	4	7.6	4	9.5
Groupe A - Filles					
1m	10	5	9.0	5	11.4
3m	10	5	9.5	5	13.1
Plateforme	8	4	7.6	4	9.8
Groupe A - Garçons					
1m	10	5	9.0	5	12.2
3m	10	5	9.5	5	13.5
Plateforme	9	4	7.6	5	12.5

** EXIGENCES REQUISES AUX LISTES DE PLONGEURS JUNIORS (voir le livre de règlements de Plongeur Canada 2014 – 2017; CHAPITRE R-5: R-37 à R-42)

http://archive.plongeur.qc.ca/files/content/reglements/2014/ChapitreR5_R6_R7.pdf

Les exigences de plongeur **senior** pour chacun des 1 m, 3m et plateforme sont les suivants:

Femmes : 5 plongeurs

Hommes : 6 plongeurs

Note: Les plongeurs doivent être de familles différentes, à l'exception des hommes qui doivent exécuter deux plongeurs de la même famille au 1 mètre et au 3 mètres.

Championnat provincial DRAGON junior et senior | 19 au 21 février 2016

- NOUVEAU PROJET PILOTE -

Contactez Plongeon Québec pour plus d'informations et comment s'inscrire.

Catégorie Transition (I) 14-18 ans (groupe B et A)

Critères : Avoir obtenu son passeport ou avoir été de niveau national l'année précédente.

Garçons 1m : 5 bases (9,0) + 4 optionnels

Garçons 3m : 5 bases (9,5) + 4 optionnels

Garçons plateforme : 4 bases (7,6) + 3 optionnels

Aucune limitation sur les plongeurs. Les bases doivent être de familles différentes. Les optionnels doivent être de familles différentes.

Filles 1m : 5 bases (9,0) + 4 optionnels

Filles 3m : 5 bases (9,5) + 4 optionnels

Filles plateforme : 4 bases (7,6) + 3 optionnels

Aucune limitation sur les plongeurs. Les bases doivent être de familles différentes. Les optionnels doivent être de familles différentes.

Lors d'un Championnat provincial Junior et Senior, un plongeur peut participer à la catégorie (I) dans une épreuve et dans la catégorie B dans une autre épreuve. Les points amassés lors des épreuves « Transition » seront comptabilisés pour le classement

EXEMPLE : Bob a tous les plongeurs requis au tremplin de 1 mètre. Il peut donc participer à cette épreuve, dans la catégorie A (16-18 ans). Bob n'a pas encore tous les plongeurs requis pour participer à l'épreuve des A (16-18ans) au 3 mètres.

SOLUTION : Bob peut participer à l'épreuve (I) au 3 mètres.

GARÇONS I (Projet pilote)	Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA. Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :	
Tremplins	Bases (5) (avec limite de CD)	Optionnels (4) (sans limite de CD)
1 mètre	101a, 201a, 301a, 401a, 5X11(X), 5121d, 5131(X), 5222d, 5322d, 5421d, X02a, X03a. Limite de CD de 9.0 dans les bases.	
3 mètres	101a, 201a, 301a, 401a, 5X11(X), 5X2Xd, 5131(X), 5151(X), X02(abc), X03a. Limite de CD de 9.5 dans les bases.	
Tour	Bases (4) (avec limite de CD de 7.6)	Optionnels (3) (sans limite de CD)
5m, 7.5m, 10m	5m : 101a, 201a, 301a, 401a, 5X11(X), 5X2Xd, 5131(X), 5151(X), X02(abc), X03a.	
FILLES I (Projet pilote)	Utiliser les coefficients de difficulté de la FINA. Tous les plongeurs de la liste sont permis pour les bases et les optionnels, à l'exception de :	
Tremplins	Bases (5) (avec limite de CD)	Optionnels (4) (sans limite de CD)
1 mètre	101a, 201a, 301a, 401a, 5X11(X), 5121d, 5131(X), 5222d, 5322d, 5421d, X02a, X03a. Limite de CD de 9.0 dans les bases.	
3 mètres	101a, 201a, 301a, 401a, 5X11(X), 5X2Xd, 5131(X), 5151(X), X02(abc), X03a. Limite de CD de 9.5 dans les bases.	
Tour	Bases (4) (avec limite de CD de 7.6)	Optionnels (3) (sans limite de CD)
5m, 7.5m, 10m	101a, 201a, 301a, 401a, 5X11(X), 5X2Xd, 5131(X), 5151(X), X02(abc), X03a.	

ANNEXE A | Horaire de la compétition

Ouverture de la piscine :	7h00
Pratique générale :	7h30 - 8h30
Réunion des entraîneurs et des officiels :	8h30 - 8h45
Pratique réservée :	8h45 - 9h05
Début des compétitions :	9h05

* Il y aura une pause de 1 heure pour le dîner chaque jour.

jeudi 18 février, 2016

13h30 - 18h00

PRATIQUE GÉNÉRALE

vendredi 19 février 2016

Épreuve	1m	Plateforme	3m
1		Filles C	
2	Garçons A		Filles A
3		Garçons D	
4	Hommes senior		Femmes senior
5	Filles D		Garçons C
6		Filles - Garçons B	
7			Provincial transition Filles - Garçons

PRATIQUE GÉNÉRALE DE 30 MINUTES

samedi 20 février 2016

Épreuve	1m	Plateforme	3m
8		Garçons C	
9	Femmes senior		Hommes senior
10		Filles D	
11	Garçons D		Filles C
12	Filles B		Garçons B
13		Filles – Garçons A	
14			Femmes - Hommes Synchro*
15	Provincial transition Filles - Garçons*		

PRATIQUE GÉNÉRALE DE 30 MINUTES

dimanche 21 février 2016

Épreuve	1m	Plateforme	3m
16	Garçons C		Garçons D
17		Femmes - Hommes senior	
18	Filles C		Filles D
19	Filles A		Garçons A
20	Garçons B		Filles B
21		Provincial transition Filles - Garçons	

* si nous avons suffisamment de juges les épreuves 14 et 15 pourraient être simultanées

ANNEXE B | Hébergement



Holiday Inn
& Suites

POINTE-CLAIRE - MONTRÉAL AÉROPORT



Championnat provincial Junior et Senior DRAGON de Pointe-Claire du 19 au 21 février, 2016

Junior & Senior Pointe-Claire DRAGON Provincial Championships from February 19th to 21st, 2016

L'hôtel le plus près du Club Aquatique Pointe-Claire / Closest hotel to Pointe-Claire Aquatic Club

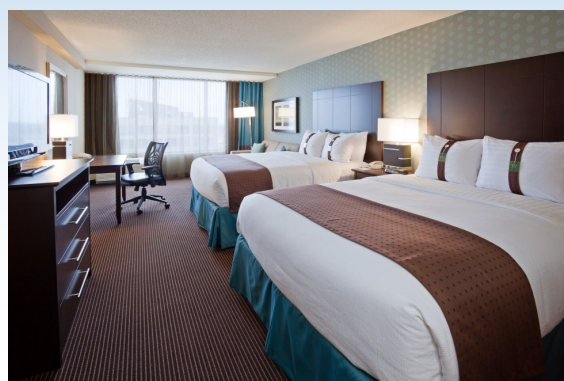
***119.00**

- . Stationnement gratuit.
- . Internet WIFI gratuit.
- . Piscine intérieure chauffée & bain à remous. Salle d'entraînement 24 heures.
- . Chambres à 2 lits Queen & Sofa lit, King et sofa lit et 2 lits Queen disponibles.
- . À quelques pas du Fairview Pointe-Claire.
- . **Menus spéciaux pour les équipes de plongeon**
- . Enfants de moins de 12ans mangent gratuitement avec un repas adulte. Repas enfant du menu enfant, 1 enfant par adulte.
- . Chambres avec cuisinette et suites disponibles.
- . Chambres équipées de frigo, micro-ondes et cafetière.
- . Tarif valide du 17 au 22 février 2016. Occupation simple à quadruple



*Tarif selon la disponibilité et les taxes sont en sus.

* Rate upon availability, taxes are extra.



- . Parking Included.
- . Complimentary WIFI.
- . Indoor heated swimming pool and hot tub. Fitness center open 24 hour.
- . Rooms with 2 Queen beds and sofa bed, King bed and sofa bed & 2 Queen beds available.
- . Steps away from Fairview Pointe-Claire
- . **Special menus prepared for the diving teams.**
- . Kids under 12 eat free from kids menu when 1 adult meal is purchase. 1 kid per adult.
- . Rooms with kitchenette and suites available.
- . Rooms equipped with fridge, microwaves and coffee maker.
- . Rate valid from February 17th to 22nd, 2016. Single to quad occupancy

Holiday Inn & Suites Pointe-Claire

6700 Route TransCanadienne

Pointe-Claire, Qc, H9R 1C

Contact: Pamela Lawton p.lawton@holidayinnpc.ca

Tel: 514-693-3099 / 1-800-375-2680

www.holidayinn.com/pcarpt

ANNEXE C | Diners d'athlètes

Championnat provincial DRAGON junior et senior | 19 au 21 février 2016

Formulaire pour dîner d'athlète

Des repas santé seront disponibles pour les athlètes qui les auront précommandés.
Il suffit de nous envoyer ce formulaire dûment rempli, puis de payer le vendredi matin de la compétition.

Menus

VENDREDI

Sandwich Dagwoods
fruit | Bar granola
Lait au chocolat

SAMEDI

Brochette de poulet
avec riz et légumes
(repas chaud) | Jus

DIMANCHE

Wrap de poulet aux canneberges
Salade de pâtes | Légumes | Jus
Gâteau aux bananes et au chocolat

Trois étapes faciles!

1. PRÉCOMMANDEZ

LES BONS DE COMMANDE
DOIVENT ÊTRE ENVOYÉS
PAR COURRIEL AVANT
**MERCREDI
10 FÉVRIER 2016**

E: pcdiving.committee@gmail.com

2. PAYEZ

LE PAIEMENT DOIT ÊTRE REÇU À
**9H00 VENDREDI
19 FÉVRIER**

à la réunion des entraîneurs
en comptant ou par chèque adressé à la
VILLE DE POINTE-CLAIRE.

3. RAMASSEZ

LES ATHLÈTES PEUVENT
RAMASSER LEURS DÎNERS
**CHAQUE JOUR ENTRE
11H15 ET 13H00
DANS LA SALLE
D'HOSPITALITÉ.**

Équipe: _____							
Courriel: _____							
	Nom de l'athlète	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Nombre de jours	Coût par jour	Coût total par athlète
Ex:	Yvan Deshammies	1	0	1	2	\$9	\$18
1						\$9	
2						\$9	
3						\$9	
4						\$9	
5						\$9	
6						\$9	
7						\$9	
8						\$9	
9						\$9	
10						\$9	
11						\$9	
12						\$9	
13						\$9	
14						\$9	
TOTAL DU CLUB						\$9	

S'il vous plaît nous contacter si un athlète a des allergies alimentaires ou des restrictions alimentaires.
Aucune annulation car la nourriture est précommandée. Aucune vente sur place, précommandes uniquement.
Merci de votre compréhension.