

Club plongeon Mustang
Boucherville

INVITATION COMPÉTITION RÉGIONALE MUSTANG 3-4 FÉVRIER 2024



CNMUSTANG.COM

MOT DE BIENVENUE

Bienvenue à toutes et à tous les athlètes de plongeon pour cette **compétition régionale** !

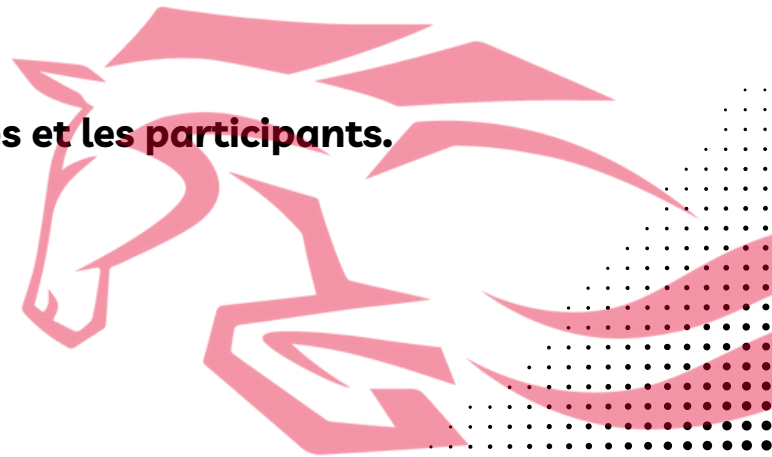
C'est avec une grande joie que le **club de plongeon Mustang** vous accueille chez lui pour **sa première compétition**, prêt à vivre de beaux moments et à mettre le plongeon de l'avant. Que vous soyez des plongeuses et plongeurs chevronnés ou que vous découvriez cette discipline pour la première fois, cette compétition est l'occasion parfaite de partager votre passion et de repousser vos limites.

Que chaque plongeon soit une démonstration de plaisir, de puissance et de maîtrise, et que chaque éclaboussure reflète l'engagement et la détermination de chacun. **Que ces journées soient placées sous le signe de l'esprit d'équipe, de l'amitié et du plaisir.**

Nous sommes ravis de vous avoir parmi nous, et nous sommes impatients de vous rencontrer.

Bonne chance à tous les participantes et les participants.

Comité organisateur
Club de plongeon Mustang



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Dates de la compétition:

3 - 4 février 2024

Endroit:

Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier -
490 Chem. du Lac,
Boucherville, QC J4B 6X3

Club hôte:

Club de plongeon Mustang

Installations et équipements:

2 tremplins de 1m
2 tremplins de 3m

Directeur de la compétition:

Félix Morin

Directeur technique:

René Bisson

Juge arbitre:

À confirmer



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Date limite d'inscription:

Vendredi 26 janvier 2024

Frais d'inscription:

30\$ taxes incluses par inscription

30\$ taxes incluses par épreuve

Paiement:

Un paiement par club : Soit par chèque avant la fin de la compétition

ou

Virement Interac à tresorier@cnmustang.com

Question : Sport ? **Réponse** : plongeon

Listes de plongeon:

Au plus tard le lundi 29 janvier 2024

Les feuilles de plongeurs doivent être remplies électroniquement avec le “dive sheet generator” de REZMAN et envoyées via le logiciel ou par courriel à entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com

Admissibilité:

Les plongeurs ayant obtenu leur passeport sont exclus.

Aucun surclassement ne sera permis.

Être membre en règle de Plongeon Québec avec affiliation minimale :

- Plongeurs : Récréatif
- Entraîneurs : Instructeur

Catégorie d'âge :

Déterminée selon l'âge de l'athlète au 31 décembre 2024

Maîtres : 18 ans et plus

INFORMATIONS UTILES

COMMENT VOIR LES RÉSULTATS ?

Les résultats seront affichés sur place lors de la compétition et disponibles par la suite sur le site de **Plongeon Québec**.

EST-CE QU'IL Y AURA DES RÉCOMPENSES ?

Médailles aux 3 premières positions et **rubans** aux 4e, 5e et 6e positions.

EST-CE QU'IL Y AURA DE LA NOURRITURE ?

Cantine pour les **participants et spectateurs**.

Petit-déjeuner et dîner fournis pour les **entraîneurs et officiels**.

QUOI FAIRE AVEC MES SOULIERS ?

Pour les **spectateurs et athlètes**, les souliers devront être laissés obligatoirement au vestiaire pour accéder au bord de la piscine.

Pour les **entraîneurs, officiels et bénévoles** des souliers d'intérieur propres seront autorisés.

INFORMATIONS UTILES

EST-CE QUE DES CASIERS SERONT ACCESSIBLES ?

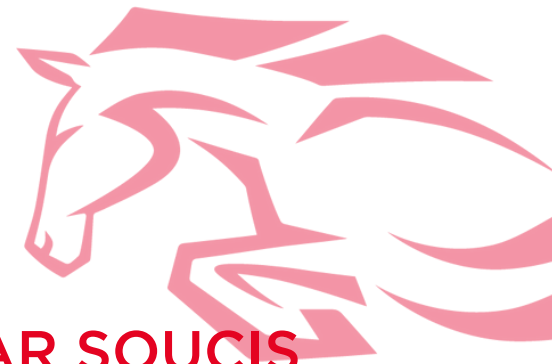
Pour les plongeurs bien sûr, dans les vestiaires. Prévoyez vos cadenas. Nul ne sera tenu responsable des objets perdus ou volés.

EST-CE QU'IL Y AURA DES EMPLACEMENTS POUR LES SPECTATEURS ?

L'espace pour les spectateurs est restreint. Pour accéder au bord de la piscine, les spectateurs devront **enlever leurs souliers.** Il y aura également un espace à la mezzanine derrière les vitrines.

EST-CE QU'IL Y A DU STATIONNEMENT ?

OUI, il y a un stationnement disponible et gratuit au complexe aquatique.



PAR SOUCIS D'ENVIRONNEMENT

Nous invitons les **entraîneurs, officiels, bénévoles et spectateurs** à apporter leur **bouteilles d'eau et tasses à café réutilisables.**

HORAIRE

Heure	Description
7h00 à 7h30	Arrivé des athlètes
7h30 à 8h00	Échauffement à sec (hors de l'eau)
8h00 à 9h00	Pratique générale
9h00 à 9h15	Réunion des officiels et entraîneurs
9h15 à 9h30	Pratique réservée Épreuve 1
9h30	Début des épreuves

Il y aura une **pratique réservée de 15 minutes** avant chaque épreuve.

Le dîner pourra être déplacé au besoin en fonction du déroulement de la journée.

L'horaire est sujet à changement.



HORAIRE

Samedi 3 février 2024

	# Épreuve	1 mètre	3 mètres
9h30	1	Filles F-E	Garçons F-E
	Remise des médailles		
	2	Garçons D	Filles D
	Remise des médailles		
	Dîner et pratique du midi		
	3	Garçons F-E	Filles F-E
	Remise des médailles		
	4	Filles D	Garçons D
	Remise des médailles		
	5	Open Femmes	Open Hommes
	Remise des médailles et fin des épreuves		

HORAIRE

Dimanche 4 février 2024

	# Épreuve	1 mètre	3 mètres
9h30	6	Filles C	Garçons C
	Remise des médailles		
	7	Garçons B-A	Filles B-A
	Remise des médailles		
	Dîner et pratique du midi		
	8	Garçons C	Filles C
	Remise des médailles		
	9	Filles B-A	Garçons B-A
	Remise des médailles		
	10	Open Hommes	Open Femmes
	Remise des médailles et fin des épreuves		

RÈGLEMENTS

Catégories	Âges au 31-12-2024	Plongeurs de base (avec limite)	Plongeurs optionnels (sans limite)	Total de plongeurs
F	7 ans et - (2017 et +)	2 (max 3.0)	1	3
E	8-9 ans (2015-2016)	2 (max 3.0)	1	3
D	10-11 ans (2013-2014)	2 (max 3.0)	2	4
C	12-13 ans 2011-(2012)	2 (max 3.6)	2	4
B	14-15 ans (2009-2010)	3 (max 5.4)	2	5
A	16-18 ans (2006-2008)	3 (max 5.4)	3	6
Maîtres	18 ans et plus	0	5	5

- 1. Les plongeurs de base** doivent être de familles différentes.
- 2. Les plongeurs optionnels** doivent être de familles différentes sauf pour les plongeurs de la catégorie des maîtres dont la seule contrainte est de présenter des plongeurs ayant des numéros différents.
- 3. Les plongeurs optionnels** doivent être de numéros différents de ceux des plongeurs de base.
- 4. Les sauts (100 abc et 200 abc) et les chutes (101f et 201f)** sont admis comme étant des plongeurs de familles et de numéros distincts. Le choix de la chute utilisée est à la discrétion de l'entraîneur et du plongeur.

RÈGLEMENTS

Les coefficients de difficulté sont les suivants :

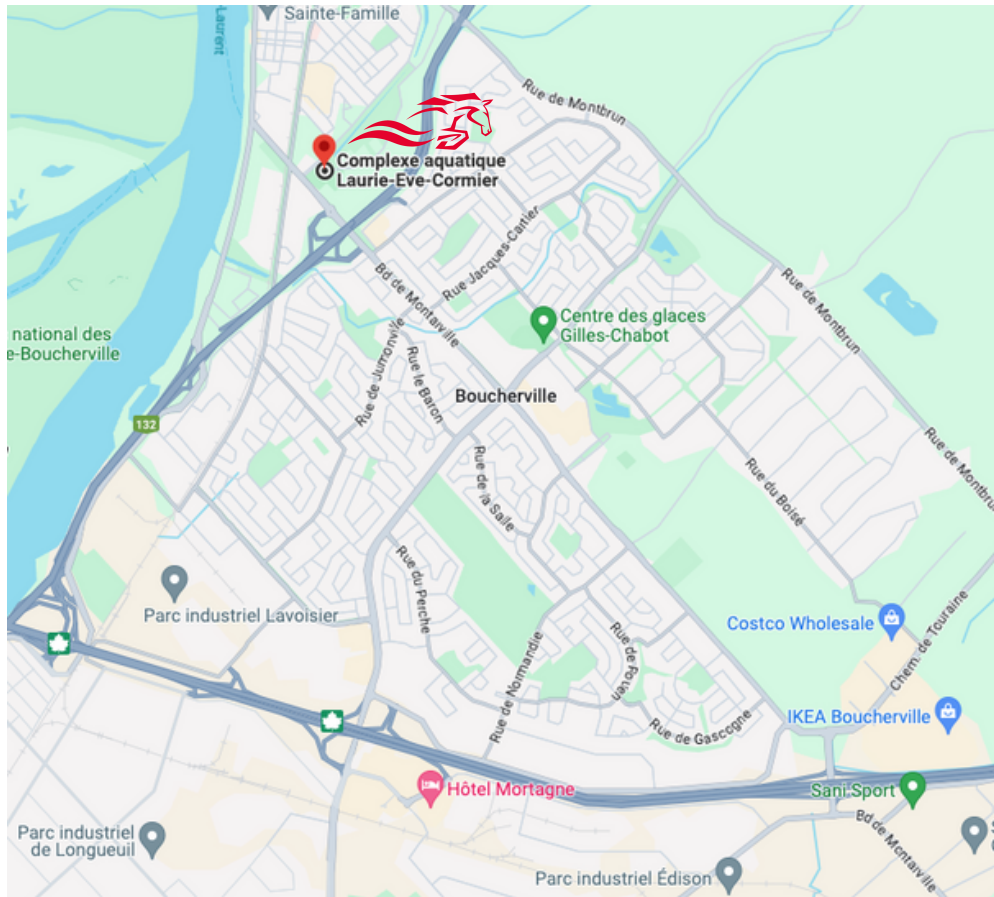
Plongeurs	Coefficients de difficulté
100 abc	0.5
200 abc	0.5
101 f	1.0
201 f	1.1
101 a (catégorie junior seulement)	1m : 1.2 – 3m : 1.4
201 a (catégorie junior seulement)	1m : 1.3 – 3m : 1.5

Les coefficients de difficulté des autres plongeurs sont ceux de WORLD AQUATIC.

En s'inscrivant à cet événement, l'athlète autorise à titre gracieux, conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, le Club de natation Mustang à filmer les épreuves auxquelles il participe à l'unique fin de recrutement de talents par Plongeur Québec. Les bénéficiaires de la présente autorisation s'interdisent de procéder à une exploitation des images qui puisse porter atteinte à la vie privée ou à la réputation de la personne filmée dans tout contexte préjudiciable.

EMPLACEMENT

COMPLEXE AQUATIQUE LAURIE-EVE CORMIER
490, CHEMIN DU LAC,
BOUCHERVILLE (QC) J4B 6X3



[Lien Google Map](#)



À PROXIMITÉ

IL Y A DES HÔTELS ?

Oui, il y a quelques établissements.

- Hôtel Mortagne
- Hôtel Welcominns Montréal / Boucherville
- Hôtel Comfort inn South Shore
- Hôtel Imperia Suites Boucherville

IL Y A DES RESTAURANTS ?

Oui, il y a quelques emplacements.

- **McDonald** : 501, rue Samuel de Champlain
- **St-Hubert** : 500, rue Albanel
- **Tim Hortons** : 511, rue Samuel de Champlain
- **Pizza Express** : 520 Bd. du Fort-Saint-Louis
- **Subway** : 520 Bd. du Fort-Saint-Louis

Autres emplacements





ENCORE DES QUESTIONS ? ;)

N'hésitez pas à nous contacter par courriel

plongeon@cnmustang.com





MERCI À NOS PARTENAIRES

