Championnat provincial junior et senior

21 au 24 mars 2019

Club de plongeon Gatineau

PLONGEON QUÉBEC

Ville de Gatineau

Chers athlètes, entraîneurs et officiels,

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à la deuxième compétition provinciale junior et senior de la saison 2018-2019. Nous sommes heureux de vous recevoir et confiants de vous offrir un accueil à la hauteur de notre réputation. Nous espérons que votre séjour en Outaouais soit des plus agréables.

Vous trouverez tous les renseignements sur la compétition dans ce document.

Au plaisir de vous voir en grand nombre en mars prochain!

Mélanie Duff

Entraîneure chef
Club de plongeon Gatineau

Date de l'évènement :	21 au 24 mars 2019
Endroit :	Centre sportif Gatineau 850, boul. de la Gappe Gatineau (Québec)
Club hôte :	Club de plongeon Gatineau (819) 246-7666
Installations et équipement :	2 x 3 mètres tremplin 4x 1 mètre tremplin 1x 3 mètres plate-forme 1x 5 mètres plate-forme 1x 7.5 mètres plate-forme 1x 10 mètres plate-forme
Directrice de la compétition :	Nadia Boulanger
Directrice technique de la rencontre :	Mélanie Duff
Juge arbitre de la compétition :	à confirmer
Date limite d'inscription :	Au plus tard le jeudi le 7 mars 2019

Veuillez faire parvenir votre formulaire d'inscriptions à Plongeon Québec par courriel à ybouthillier@plongeon.qc.ca

Date limite feuilles Rezman: Au plus tard le lundi 18 mars 2019

Frais : 35,00 $ taxes incluses pour l'inscription junior
35,00 $ taxes incluses pour l'inscription senior
35,00 $ taxes incluses par épreuve ou équipe synchro

Paiement : Veuillez faire les chèques à l'ordre de Plongeon Québec ou virement bancaire à Plongeon Québec.

Règlements : Manuels de règlements de la FINA, de l'A.C.P.A. et de la F.P.A.Q.

Récompenses : Médailles aux 3 premières positions
Rubans aux 4e, 5e et 6e positions
Plaque du meilleur athlète féminin et masculin de la compétition et au meilleur club

Horaire: Voir page 6.

Nourriture : Les déjeuners et repas du midi seront servis gratuitement aux entraîneurs et officiels en fonction. Un repas léger et des collations seront offerts le jeudi pour les entraîneurs et officiels.

Les athlètes et accompagnateurs/parents pourront se commander des boîtes à lunch pour l'heure du dîner. Voir bon de commande ci-joint.

Aucune nourriture ne sera acceptée sur le bord de la piscine.

Souliers : Les athlètes ne seront pas autorisés à se promener sur le bord de la piscine en souliers. Nous demandons aux entraîneurs de porter des souliers de piscine.

Stationnement : Vendredi, se stationner dans le stationnement des visiteurs du centre sportif (droit de stationnement pour 1 h 30 sera autoriser pour la journée). Attention de ne pas stationner dans celui du CÉGEP. Fin de semaine, stationnement gratuit sans restriction.

Résultats : Les résultats seront disponibles sur le site de Plongeon Québec.

Si le cachet postal ou la date du télécopieur indique qu'un formulaire d'inscription a été envoyé en retard, celui-ci est accepté à la réception du paiement d'une amende de 15 $ par jour ouvrable de retard jusqu'à concurrence de 150 $. Le comité hôte garde le montant total des amendes pour les inscriptions tardives. Si le comité hôte 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'épreuve(s) doivent être payés avant la fin de la compétition à Plongeon Québec. En cas de non-paiement, une amende de 20 $ par équipe sera facturée au profit du club ou de l'organisme hôte.

Horaire de la compétition

Jeudi
13h – ouverture de la piscine
13h30 à 14h30 - Pratique générale
14h30 à 14h45 - Réunion des entraîneurs et officiels
14h45 à 15h05- Pratique réservée pour la première épreuve

Vendredi, Samedi et Dimanche
7h30 à 8h00 - Accès pour échauffement dans le gymnase C
8h00 à 9h00- Pratique générale
9h00 à 9h15- Réunion des entraîneurs et officiels
9h15 à 9h35- Pratique réservée pour la première épreuve
Pratique réservée de 20 minutes pour les épreuves simples et 30 minutes pour les épreuves jumelées

	Jeudi		
	1m	**Plate-Forme**	**3m**
Épreuve 1		Filles B	
Épreuve 2		Garçons B	
Épreuve 3	Hommes senior		Femmes senior
Épreuve 4			Synchro mixte
	Vendredi		
	1m	**Plate-Forme**	**3m**
Épreuve 5		Filles C1-C2 prelim	Filles D1-D2 prelim
Épreuve 6	Filles B		Garçons B
Épreuve 7		Garçons C1-C2 prelim	Garçons D1-D2 prelim
Épreuve 8	Femmes senior		Hommes senior
Épreuve 9		Filles et garçons C finales	Garçons et filles D finale
Épreuve 10	Filles A		Garçons A
	Samedi		
	1m	**Plate-Forme**	**3m**
Épreuve 11	Filles D1-D2 prelim		Filles B
Épreuve 12	Garçons D1-D2 prelim	Filles et garçons A	
Épreuve 13	Filles C1-C2 prelim		Garçons C1-C2 prelim
Épreuve 14	Filles et garçons D finale	Femmes et Hommes	
Épreuve 15	Filles C finale		Garçons C finale
Épreuve 16		haut vol	
	Dimanche		
	1m	**Plate-Forme**	**3m**
Épreuve 17	Garçons C1-C2 prelim	Filles D1-D2 prelim	

Épreuve 18		Garçons D1-D2 prelim	Filles C1-C2 prelim
Épreuve 19	Garçons A		Filles A
Épreuve 20	Garçons B	Filles et garçons D finale	
Épreuve 21	Garçons C finale		Filles C finale
Une pratique du dîner de 20 minutes sera prévue à l'horaire les vendredi, samedi et dimanche			

ANNEXE 1
Hôtels

Comfort Inn
630, boul. de la Gappe
Gatineau (Québec) J8T 7S8
www.gatineaucomfortinn.com
Bloc de chambre jusqu'au 20 février: Championnat provincial plongeon

Holiday Inn Express and suites Gatineau-ottawa
11 Impasse de la Gare Talon, Gatineau, QC J8T 0B1
(819) 503-8800

Auberge de la Gare
Adresse : 205 boulevard Saint-Joseph,
Gatineau, QC J8Y 3X3
Téléphone : (819) 778-8085
Bloc de chambres pour Plongeon Gatineau

Motel Napoleon
Adresse : 1345 rue des Laurentides
Gatineau, QC J8M 1L3
Téléphone : (819) 986-1222

Autres établissements d'hébergement dans la région

Crowne Plaza Gatineau-Ottawa
2, rue Montcalm Gatineau, Qc J8X 4B4
www.crowneplaza.com/gatineauottawa
819-778-3880 | 1-800-567-1962
Découvrez le Crowne Plaza :
https://youtu.be/S5hdeT02hvU

Hotel V
585, boul. de la Gappe
Gatineau, QC, CANADA, J8T 8N7
www.hotelv.ca/
(819) 243-8586 | 1 (800) 926-6489

Best Western Cartier Hôtel
131, rue Laurier
Gatineau (Québec), J8X 3W3
www.bestwesterngatineau.ca/

819-770-8550 | 1-800-265-8550

35, rue Laurier
Gatineau (Québec), J8X 4E9

Four Points par Sheraton

www.fourpointsgatineau.com
819-778-6111 | 1-800-567-9607