



# Invitation

**Jeux du Sud-Ouest  
Et  
Final régionale des Jeux du Québec**

Montréal et Lanaudière



**Les 3 et 4 février 2018 à la piscine St-Henri**

Bonjour à tous,

Le Club Aquatique du Sud-Ouest (CASO) vous invite au championnat régional dans le cadre des 44e Jeux du Sud-Ouest, un classique annuel dans le circuit régional de la grande région de Montréal. La compétition aura lieu les 3 et 4 février 2018 à la piscine St-Henri.

Comme l'année passée, nous appliquons des règlements qui assurent de récompenser les plongeurs exécutant des figures de qualités.

Vous trouverez ici-bas plus de détails concernant l'évènement.

En espérant vous voir en grand nombre !

**Simon Foisy**

**Entraîneur-Chef CASO plongeon**

514-709-8747

[Mtl.caso@gmail.com](mailto:Mtl.caso@gmail.com) ou [sim.foisy12@gmail.com](mailto:sim.foisy12@gmail.com)



**Date :** 3 et 4 février 2018

**Endroit :** Piscine St-Henri  
4055, rue Saint-Jacques  
Montréal (Québec) H4C 1J3  
(514) 872-2577

**Installation et équipements :** St-Henri → 2 tremplins 1m et 1 tremplin 3m

**Directeur de la compétition :** Simon Foisy 514-709-8747

**Directeur technique de la compétition :** Simon Foisy

**Juge-arbitre de la compétition :** À déterminer

**Date limite d'inscription :** Au plus tard le **23 janvier 2018 à minuit** avec le formulaire par courriel au [sim.foisy12@gmail.com](mailto:sim.foisy12@gmail.com) .

#### **Date limite pour envoyer les listes de plongeon**

Les feuilles de plongeurs doivent être remplies électroniquement avec le « dive sheet generator de REZMAN » et envoyé par courriel à ( [sim.foisy12@gmail.com](mailto:sim.foisy12@gmail.com) ) au plus tard le **mardi 30 janvier à minuit**. S.V.P., veuillez également apporter une copie papier signée par l'athlète et nous la remettre au plus tard le matin de la compétition. Cette copie doit comprendre tous les changements apportés à la liste, initialisés par le plongeur ou l'entraîneur.

Pour plus d'informations sur ce logiciel, écrivez-nous un courriel

#### **Règlements généraux**

Être membre en règle de Plongeon Québec avec affiliation minimale : Récréatif pour les plongeurs et Instructeur pour les entraîneurs

La catégorie est déterminée par l'âge que l'athlète aura au **31 décembre 2018**.

Les maîtres seront divisés entre les 39 ans et – et les 40 ans et +

**Voir les sections des règlements de la compétition pour plus de détails**

<b>Vérifications des feuilles de plongeur :</b>	Le matin de la compétition, les feuilles résumées des plongeurs par plongeur de chacune des épreuves seront affichées pour vérification.
<b>Frais d'inscription :</b>	Junior : 20\$ pour l'inscription et par épreuve Maître : 20\$ pour l'inscription et par épreuve
<b>Paiement :</b>	Par chèque libellé au nom du « CASO »
<b>Récompense compétition régionale:</b>	Médailles aux 3 premières positions Rubans aux 4e, 5e et 6e positions <b>Médaille de participation</b>
<b>Nourriture :</b>	Samedi et dimanche : Cantine maison, Déjeuner et dîner pour les entraîneurs et officiels
<b>Soulier sur le bord de la piscine :</b>	Interdit pour les athlètes Autorisé pour les officiels et les entraîneurs avec des souliers de piscine
<b>Casiers :</b>	Aucun objet de valeur ne doit être laissé dans les casiers même s'il est barré avec un cadenas.

## Horaire

### Samedi 3 février 2018

Piscine St-Henri

- 7h 30 à 8h Échauffement à sec (hors de l'eau)  
8h à 9h Pratique générale  
9h à 9h 15 Réunion des officiels et entraîneurs  
9h 15 à 9h 30 Pratique réservée épreuve #1

	1 mètre	3 mètres
1)	Garçons F-E	Filles F-E
2)	Garçons D	Filles D
3)	Filles et Garçons B (14 à 18 ans)	
Remise des médailles		
4)	Garçons C	Filles C
Remise des médailles		
5)	Maîtres Hommes	Maîtres Femmes
Remise des médailles		

### Dimanche 4 février 2018

Piscine St-Henri

- 7h 30 à 8h Échauffement à sec (hors de l'eau)  
8h à 9h Pratique générale  
9h à 9h15 Réunion des officiels et entraîneurs  
9h 15 à 9h30 Pratique réservée épreuve #1

	1 mètre	3 mètres
1)	Filles F-E	Garçons F-E
2)	Filles D	Garçons D
3)	Filles et Garçons B (14 à 18 ans)	
Remise des médailles		
4)	Filles C	Garçons C
Remise des médailles		
5)	Maîtres Femmes	Maîtres Hommes
Remise des médailles		

Il y aura une pratique réservée de 15 minutes avant chacune des épreuves.

## Règlements **COMPÉTITION RÉGIONALE**

- 1- Admissibilité : Les plongeurs ayant obtenu leur passeport sont exclus, aucun hors concours.
- 2- Nombre de plongeurs à exécuter par catégorie d'âge

<p><b><u>7 ans et moins</u></b>  <b>Catégorie F : 2 plongeurs</b>            2 plongeurs avec limite de C.D.* de 3.0 et de 3.0 au 3m</p> <p><b><u>8-9 ans</u></b>  <b>Catégorie E : 2 plongeurs</b>            2 plongeurs avec limite de C.D. de 3.0 et de 3.0 au 3m</p> <p><b><u>10-11 ans</u></b>  <b>Catégorie D : 3 plongeurs</b>            2 plongeurs avec limite de C.D. de 3.0 au 1m et de 3.0 au 3m            1 plongeur sans limites de C.D.</p>	<p><b><u>12-13 ans</u></b>  <b>Catégorie C : 4 plongeurs</b>            2 plongeurs avec limite de C.D. de 3.6 au 1m et 3.8 au 3m            2 plongeurs sans limites de C.D.</p> <p><b><u>14-18 ans</u></b>  <b>Catégorie B : 5 plongeurs</b>            3 plongeurs avec limite de C.D. de 5.4 au 1m et 5.7 au 3m            2 plongeurs sans limites de C.D.</p>
---	---

\*C.D. = coefficient de difficulté

- 3- Les plongeurs de bases (avec limite de C.D.) doivent être de familles différentes.
- 4- Les plongeurs optionnels (sans limites de C.D.) doivent être de familles différentes.
- 5- Les numéros des plongeurs de bases (sans limites de C.D.) doivent être différents des plongeurs optionnels (avec limite de C.D.).
- 6- **EXCEPTIONS** : 100abc, 200abc, 101f (chute avant) et 201f (chute arrière) sont considérés comme des plongeurs ayant des numéros et des familles différentes.
- 7- Plongeurs et coefficients de difficultés par catégories d'âges

### Groupes F

L'athlète doit choisir parmi les plongeurs suivants :

<b>1 mètre et 3 mètres</b>	100ac et 200ac	C.D 0.5
	001c (entrée avant C)	C.D 1.0
	101f (chute avant)	C.D 1.0
	201f (chute arrière)	C.D 1.1
	101ac, 201ac	C.D 1.5
<b>1m</b>	401C	C.D 1.5

### Groupes E

L'athlète doit choisir parmi les plongeurs suivants :

<b>1 mètre et 3 mètres</b>	100abc et 200 acb	C.D 0.5
	001C (entrée avant C)	C.D 1.0
	101f (chute avant)	C.D 1.0
	201f (chute arrière)	C.D 1.1
	101ac, 401c, 201ac	C.D 1.5
<b>1m</b>	102C	C.D 1.5

### Groupe D

L'athlète doit choisir parmi les plongeurs suivants :

<b>1 mètre et 3 mètres</b>	100abc et 200 acb	C.D 0.5
	001C (entrée avant C)	C.D 1.0
	101f (chute avant)	C.D 1.0
	201f (chute arrière)	C.D 1.1
	101ac, 401c, 201ac, 103C	C.D 1.5
<b>1m</b>	102c, 202C, 402C	C.D 1.5

### Groupe C

L'athlète doit choisir parmi les plongeurs suivants :

<b>1 mètre et 3 mètres</b>	100abc et 200acb	C.D 0.5
	001C (entrée avant C)	C.D 1.0
	101f (chute avant)	C.D 1.0
	201f (chute arrière)	C.D 1.1
	101A et 201A	C.D 1.2
<b>1 mètre</b>	101cb, 401cb, 201c, 301c, 103c	C.D FINA
	102cb, 103cb, 202C, 302C, 402C	C.D FINA

### Groupe B (14 – 18 ans)

L'athlète peut choisir parmi les plongeurs suivants :

<b>1 mètre et 3 mètres</b>	100abc et 200 acb	C.D 0.5
	001C (entrée avant C)	C.D 1.0
	101f (chute avant)	C.D 1.0
	201f (chute arrière)	C.D 1.1
	101A et 201A	C.D 1.2

Et

Tous les autres plongeurs de la liste sont permis selon les **C.D. FINA**, à l'exception des plongeurs suivants :

<b>1 mètre et 3 mètres</b>	301a, 401a, 5X11(x), 5121d, 5131(x), 5222d, 5322d, 5421d, X02a et X03a.	<b>PLONGEURS INTERDITS</b>
<b>3 mètres</b>	5X2Xd, X02(abc) et X03a	

## Règlements **COMPÉTITION DE MAÎTRES (adultes 18 ans et +)**

- 1- Tous les plongeurs de la liste sont permis. Les plongeurs doivent être différents, mais ils peuvent être de mêmes familles.

Catégorie	Nombre de plongeurs
Maîtres (39 ans et – )	5 (sans limite de C.D.)
Maîtres (40 ans et + )	5 (sans limite de C.D.)



## Emplacements

### Piscine St-Henri

4055 rue St-Jacques  
Montréal (Québec) H4C 1J3

**Transport en commun :** Le moyen de transport le plus simple, la piscine est située à quelques secondes de marche de la station de **métro Place St-Henri – ligne orange**

**En voiture :** Un GPS ou Google Map est fortement recommandé. Il faut stationner la voiture dans la rue ou dans le stationnement avec parcomètres entre la rue St-Jacques et Notre-Dames

