

Annexe 1

PROCÉDURES ÉCHAUFFEMENT

- On entre dans l'eau les pieds en premier de manière sécuritaire.
- Chaque club doit respecter l'assignation des couloirs d'échauffement ainsi que la durée de cette période.
- Maximum de 20 nageurs par couloir. Certains couloirs peuvent faire l'objet d'un partage entre deux clubs. Soyez respectueux envers les autres.
- Seuls les planches et flotteurs (pull-boys) sont permis durant la période d'échauffement.
- Les nageurs doivent circuler en utilisant une voie allée et une voie retour.
- Aucun plongeon n'est permis sauf dans les cinq (5) dernières minutes de la période d'échauffement. Les plongeurs seront alors permis dans l'un de vos couloirs et les nageurs devront circuler à sens unique. À titre de courtoisie, les entraîneurs doivent céder le passage aux nageurs de dos lors de ces départs pour des raisons de sécurité.

Les procédures d'échauffement de SNC seront en vigueur durant cette rencontre. Toute infraction de ces procédures résultera en un rapport soumis contre le nageur auprès de l'arbitre qui traitera l'infraction selon le règlement SW 2.1.6.

ÉCHAUFFEMENT DU VENDREDI MATIN

HEURES	COULOIR 1	COULOIR 2	COULOIR 3	COULOIR 4	COULOIR 5	COULOIR 6
7H30 À 7H50	CNSJ (16)	BBF (44)	BBF (44)	CARAT (38) BBF (44)	CARAT (38)	CARAT (38)
7H50 À 8H10	DDO (55)	DDO (55)	DDO (55)	DDO (55)	GAMIN (20)	CASE (10)
8H10 À 8H30	PCSC(58)	PCSC (58)	PCSC (58)	PCSC (58) CADAC (21)	CADAC (21) CNML (2)	SPRINT

ÉCHAUFFEMENT DU SAMEDI MATIN

HEURES	COULOIR 1	COULOIR 2	COULOIR 3	COULOIR 4	COULOIR 5	COULOIR 6
7H30 À 7H50	PCSC(58)	PCSC (58)	PCSC (58)	PCSC (58) CADAC (21)	CADAC (21) CNML (2)	CASE (10)
7H50 À 8H10	CNSJ (16)	BBF (44)	BBF (44)	CARAT (38) BBF (44)	CARAT (38)	CARAT (38)
8H10 À 8H30	DDO (55)	DDO (55)	DDO (55)	DDO (55)	GAMIN (20)	SPRINT

ÉCHAUFFEMENT DU DIMANCHE MATIN

HEURES	COULOIR 1	COULOIR 2	COULOIR 3	COULOIR 4	COULOIR 5	COULOIR 6
7H30 À 7H50	DDO (55)	DDO (55)	DDO (55)	DDO (55)	GAMIN (20)	LIBRE
7H50 À 8H10	PCSC(58)	PCSC (58)	PCSC (58)	PCSC (58) CADAC (21)	CADAC (21) CNML (2)	CASE (10)
8H10 À 8H30	CNSJ (16)	BBF (44)	BBF (44)	CARAT (38) BBF (44)	CARAT (38)	CARAT (38)

VEUILLEZ LIBÉRER LA PISCINE SANS FAUTE AU SIFFLET ANNONÇANT LA FIN DE LA PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT POUR NOUS PERMETTRE DE DÉBUTER LA SESSION À L'HEURE PRÉVUE.