

CHAMPIONNAT CANADIEN OUVERT DE NAGE SYNCHRONISÉE

~~~~~  
**QUÉBEC 2009**



**DU 6 AU 12 MAI 2009**

**PEPS, UNIVERSITÉ LAVAL  
SAINTE-FOY (QUÉBEC)**

**Essais de l'équipe  
nationale : 11-12 mai 2009  
Piscine Lucien-Flamand  
Québec (Québec)**

**TROUSSE D'INFORMATION N° 1**

15 décembre 2008

Hôtes de l'événement :  
**Club Synchro Élite de Québec,**  
Synchro Canada, Synchro Québec



## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date et lieu pour le Championnat ouvert</b>                                           | <b>Du 6 au 12 mai 2009</b><br><br><b>PEPS de l'Université Laval</b><br>300, rue de la Terrasse<br>Université Laval<br>Sainte-Foy (Québec)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Date et lieu pour les essais de l'équipe nationale</b>                                | <b>11 et 12 mai 2009</b><br><br><b>Piscine Lucien-Flamand</b><br>7, rue Robert-Rumilly, porte 19<br>Québec (Québec)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Organisateur de l'événement</b>                                                       | Club Synchro Élite de Québec<br>7, rue Robert-Rumilly<br>Québec (Québec)<br>418-691-4658<br><a href="http://www.synchro-elite.qc.ca">http://www.synchro-elite.qc.ca</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Gestionnaires</b><br>(pour les demandes d'information et les inscriptions, notamment) | M. Guy Marcotte<br>9305, rue de l'Amazone<br>Québec (Québec) G2B 3S9<br>418-845-9417<br><a href="mailto:Cosystech@sympatico.ca">Cosystech@sympatico.ca</a><br><br>Mme Mona Otis<br>1449, rue des Braves<br>Ancienne-Lorette (Québec) G2E 2Z4<br>418-871-8662<br><a href="mailto:Mona_otis@hotmail.com">Mona_otis@hotmail.com</a><br><br>Mme Marie-Josée Therrien<br>1095, rue Panneton<br>Ancienne-Lorette (Québec) G2E 6E7<br>418-864-0445<br><a href="mailto:mj.therrien@sympatico.ca">mj.therrien@sympatico.ca</a> |
| <b>Inscriptions</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Adresse</b>                                                                           | Inscription COSSC-CCONS 2009<br>1449, rue des Braves<br>Ancienne-Lorette (Québec) G2E 2Z4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Date limite d'inscription</b>                                                         | Les gestionnaires devront avoir reçu les inscriptions au plus tard le <b>5 avril 2009, à 23 h 59.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Pénalité pour inscription tardive</b>                                                 | En vertu de l'article 5.1.5 du Règlement de l'ACNSA, une pénalité de 100 \$ par routine est imposée pour toute inscription tardive ou incomplète.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

À noter : Joindre un chèque à l'ordre de Synchro Canada au formulaire d'inscription.

### Politique de bilinguisme

Les trousse d'information et les communications seront rédigées en français et traduites en anglais. En cours de compétition, les annonces se feront en anglais et en français.

## HÉBERGEMENT DES ÉQUIPES ET DES FAMILLES

Il appartient aux clubs de faire les réservations auprès de l'hôtel de son choix. Si l'un des hôtels de la liste ci-dessous est choisi, mentionnez votre participation au Championnat canadien ouvert de nage synchronisée. Les équipes doivent vérifier les politiques d'annulation des hôtels respectifs.

Le club hôte, SYNCHRO-ÉLITE, a obtenu des tarifs réduits pour la période du 5 au 10 mai inclusivement avec différents hôtels Jaro, l'Hôtel Universel et l'Hôtel Classique, tous situés à Sainte-Foy, à proximité du lieu de compétition.

### Option 1

|                                                        |                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nom de l'hôtel</b>                                  | <b>Hôtel Classique</b>                                                                                                                                     |
| <b>Adresse</b>                                         | 2815, boul. Laurier<br>Sainte-Foy (Québec) G1V 4H3                                                                                                         |
| <b>Distance (en voiture) du lieu de la compétition</b> | 2 km environ (5 min)                                                                                                                                       |
| <b>Stationnement intérieur et extérieur</b>            | Gratuit                                                                                                                                                    |
| <b>Distance des restaurants et magasins</b>            | 0,5 km                                                                                                                                                     |
| <b>Distance du Vieux-Québec</b>                        | 5 km                                                                                                                                                       |
| <b>Commodités sur place</b>                            | Mini frigo dans les chambres<br>Piscine intérieure<br>Buanderie \$<br>2 restaurants dans l'hôtel                                                           |
| <b>Tarifs par chambre et par nuit (avant taxes)</b>    |                                                                                                                                                            |
| <u>Pour les athlètes et les gérants*</u>               | 2 lits 2 places (1 à 4 personnes) : 99 \$<br>Suites à partir de 129 \$<br>(# 164398)                                                                       |
| <u>Pour les parents et amis</u>                        | 1 grand lit (1 à 2 personnes) : 109 \$<br>(# 164400)                                                                                                       |
| <b>Réservations</b>                                    | <b>Mentionner les numéros de contrat ci-dessus</b><br>418-658-2793<br>1-800-463-1885<br><a href="http://www.hotelclassique.com">www.hotelclassique.com</a> |

### Option 2

|                                                        |                                                        |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Nom de l'hôtel</b>                                  | <b>Hôtel Universel</b>                                 |
| <b>Adresse</b>                                         | 2300, chemin Sainte-Foy<br>Sainte-Foy (Québec) G1V 1S5 |
| <b>Distance (en voiture) du lieu de la compétition</b> | 0,2 km environ (en face du PEPS)                       |
| <b>Stationnement extérieur</b>                         | Gratuit                                                |
| <b>Distance des restaurants et magasins</b>            | 0,5 km                                                 |
| <b>Distance en km du Vieux-Québec</b>                  | 5 km                                                   |
| <b>Commodités sur place</b>                            | Restaurant et pub<br>Piscine intérieure et spa         |

**Tarifs par chambre et par nuit (avant taxes)**

Pour les athlètes et les gérants\*

Chambre pour 1 à 4 personnes : 85 \$

Pour les parents et amis

Chambre pour 1 ou 2 personnes : 99 \$

**Réservations**

**Demander Nathalie Germain**

418-653-4486

1-800-463-4495

[info@hoteluniversel.qc.ca](mailto:info@hoteluniversel.qc.ca)

Note : Mentionner le nom de l'événement; carte de crédit obligatoire

**Option 3**

**Nom**

**Les Hôtels Jaro (Hôtel Québec, Plaza, Lindbergh, Sir Wilfrid, Nouvel Hôtel)**

**Adresses**

Boul. Laurier  
Sainte-Foy (Québec)

**Distance (en voiture) du lieu de la compétition**

2 km environ (5 min)

**Stationnement intérieur et extérieur**

Gratuit

**Distance des restaurants et magasins**

0,5 km

**Distance en km du Vieux-Québec**

5 km

**Commodités sur place**

Se reporter au fichier en format PDF au site de l'événement.

**Tarifs par chambre et par nuit (avant taxes) pour chacun des hôtels de la chaîne Jaro**

**Hôtel Québec**

|                |                 |
|----------------|-----------------|
|                | 1 à 4 personnes |
| Chambre 1 lit  | 99 \$           |
| Chambre 2 lits | 109 \$          |

**Hôtel Plaza Québec**

|                |                 |
|----------------|-----------------|
|                | 1 à 4 personnes |
| Chambre 2 lits | 109 \$          |

**Hôtel Lindbergh (y compris le petit-déjeuner continental)**

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1 ou 2 lits       | 1 ou 2 personnes         |
| Chambre régulière | 79 \$<br>5 \$/pers. add. |

**Sir Wilfrid (y compris le petit-déjeuner continental)**

|                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1 ou 2 lits       | 1 ou 2 personnes         |
| Chambre régulière | 79 \$<br>5 \$/pers. add. |

**Nouvel Hôtel**

|                |                 |
|----------------|-----------------|
|                | 1 à 4 personnes |
| Chambre 1 lit  | 99 \$           |
| Chambre 2 lits | 109 \$          |

**Réservations pour les hôtels Jaro**

■

**Demander Caroline Jobin**

Tél. : 418-658-5624, poste 6140

Télec. : 418-658-4504

Sans frais : 1-800-567-5276

[Carolinejobin@jaro.qc.ca](mailto:Carolinejobin@jaro.qc.ca)

**Modalités de paiement pour les équipes** (à déterminer avec Mme Caroline Jobin)

- 1) Carte de crédit
- 2) Virement bancaire avant l'arrivée du groupe
- 3) Chèque personnel 2 semaines avant l'arrivée du groupe
- 4) Argent comptant à l'arrivée du groupe
- 5) Carte de débit à l'arrivée du groupe

**HÉBERGEMENT DES OFFICIELS ET DU COMITÉ ORGANISATEUR**

Un bloc de 20 chambres a été réservé à l'hôtel Lindbergh, du 5 au 10 mai inclusivement, pour les officiels et le comité organisateur.

## CARTES ET PLANS

Cliquez sur les hyperliens ci-dessous pour afficher les plans des installations et des cartes de la région.

### Accès à la piscine :

[http://www.peps.ulaval.ca/acces\\_au\\_peps/directions\\_routieres/index.html](http://www.peps.ulaval.ca/acces_au_peps/directions_routieres/index.html)

[http://www.peps.ulaval.ca/acces\\_au\\_peps/plan\\_du\\_campus/index.html](http://www.peps.ulaval.ca/acces_au_peps/plan_du_campus/index.html)

### Plan de la piscine :

[http://www.peps.ulaval.ca/acces\\_au\\_peps/plan\\_du\\_peps/index.html](http://www.peps.ulaval.ca/acces_au_peps/plan_du_peps/index.html)

### Hôtels commanditaires

[Cliquez ici](#)

### Hôtels et restaurants

Consultez les adresses suivantes :

<http://www.bonjourquebec.com/qc-fr/quebec.html>

<http://www.quebecregion.com/f/>

**HORAIRE DE LA COMPÉTITION (PROVISOIRE)**

|                       |                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Mercredi 6 mai</b> |                                                   |
| 17 h à 21 h           | Inscription (piscine)                             |
| 17 h à 17 h 30        | Échauffement général                              |
| 17 h 30 à 21 h 30     | Espace pour les clubs (pratique avec musique)     |
| 18 h à 21 h 30        | Banquet des athlètes                              |
| 18 h 30 à 21 h 30     | Souper des officiels                              |
| <b>Jeudi 7 mai</b>    |                                                   |
| 8 h à 12 h            | Inscription (piscine)                             |
| 7 h 30 à 8 h          | Échauffement général                              |
| 8 h à 12 h            | Espace pour les clubs (pratique avec musique)     |
| 11 h 30 à 12 h        | Réunion des juges                                 |
| 12 h à 12 h 30        | Réunion des entraîneuses                          |
| <b>SOLOS</b>          |                                                   |
| 12 h 30 à 13 h        | Grade 7 échauffement préliminaire junior solo     |
| 13 h à 16 h           | Grade 7 préliminaire junior solo                  |
| 16 h à 16 h 30        | Grade 7 échauffement technique préliminaire solo  |
| 16 h 30 à 17 h 30     | Grade 7 technique junior solo                     |
| 17 h 30 à 17 h 45     | Grade 7 remise de prix technique junior solo      |
| <b>Vendredi 8 mai</b> |                                                   |
| 7 h 15 à 7 h 45       | Grade 6 Figures/ échauffement                     |
| 7 h 45 à 8 h 30       | Grade 6 Figure/ événement                         |
| 8 h 30 à 9 h          | Grade 7 échauffement figure junior                |
| 9 h à 13 h            | Grade 7 événement figure junior                   |
| 13 h à 13 h 30        | Grade 6 & Division 7 remise de prix figure junior |
| <b>DUOS</b>           |                                                   |
| 13 h 30 à 14 h        | Grade 7 échauffement technique senior duo         |
| 14 h à 15 h           | Grade 7 technique senior duo                      |
| 15 h à 15 h 15        | Grade 7 remise de prix technique senior duo       |
| <b>COMBINÉS</b>       |                                                   |
| 15 h 30 à 16 h        | Échauffement préliminaire routine combinée        |
| 16 h à 17 h 30        | Préliminaire routine combinée                     |
| 17 h 30 à 18 h        | Cérémonies d'ouverture                            |
| 18 h à 18 h 30        | Réception des médias                              |
| <b>ÉQUIPES</b>        |                                                   |
| 18 h à 18 h 30        | Grade 7 échauffement préliminaire équipe junior   |
| 18 h 30 à 20 h        | Grade 7 préliminaire équipe junior                |
| 20 h à 20 h 30        | Grade 7 échauffement technique équipe senior      |
| 20 h 30 à 21 h        | Grade 7 technique équipe senior                   |
| 21 h à 21 h 15        | Grade 7 remise de prix technique équipe senior    |
| <b>Samedi 9 mai</b>   |                                                   |
| <b>DUOS</b>           |                                                   |
| 7 h 30 à 8 h          | Grade 7 échauffement préliminaire duo junior      |
| 8 h à 11 h            | Grade 7 préliminaire duo junior                   |
| <b>SOLOS</b>          |                                                   |
| 11 h à 11 h 30        | Grade 7 échauffement libre solo senior            |

|                                                    |                                                                                       |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 h 30 à 12 h 30                                  | Grade 7 solo senior libre à parade des athlètes                                       |
| <b>COMBINÉS</b>                                    |                                                                                       |
| 12 h 30 à 13 h                                     | Échauffement finale solo junior                                                       |
| 13 h à 14 h 30                                     | Finale routine combinée à Parade des athlètes                                         |
| 14 h 30 à 15 h                                     | Grade 7 échauffement finale solo junior                                               |
| 15 h à 16 h 30                                     | Grade 7 finale junior à Parade des athlètes                                           |
| 16 h 30 à 17 h                                     | Grade 7, libre solo senior, Division 7 remise de prix solo junior et routine combinée |
| 17 h à 18 h                                        | Réception des commanditaires et personnes importantes                                 |
| <b>ÉQUIPES</b>                                     |                                                                                       |
| 17 h 30 à 18 h                                     | Grade 7 échauffement finale équipe junior                                             |
| 18 h à 19 h 30                                     | Grade 7 finale équipe junior à parade des athlètes                                    |
| 19 h 30 à 20 h                                     | Grade 7 remise de prix équipe junior                                                  |
| 20 h à 20 h 30                                     | Grade 7 échauffement équipe senior libre                                              |
| 20 h 30 à 21 h 30                                  | Grade 7 équipe senior libre à parade des athlètes                                     |
| 21 h 30 à 21 h 45                                  | Grade 7 remise de prix équipe senior libre                                            |
| <b>Dimanche 10 mai</b>                             |                                                                                       |
| <b>DUOS</b>                                        |                                                                                       |
| 8 h 30 à 9 h                                       | Grade 7 échauffement finale duo junior                                                |
| 9 h à 10 h 30                                      | Grade 7 finale duo junior à parade des athlètes                                       |
| 10 h 30 à 10 h 45                                  | Grade 7 remise de prix duo junior                                                     |
| 10 h 45 à 11 h 15                                  | Grade 7 échauffement duo senior libre                                                 |
| 11 h 15 à 12 h 15                                  | Grade 7 duo senior libre à parade des athlètes                                        |
| 12 h 15 à 12 h 30                                  | Grade 7 remise de prix duo senior                                                     |
| 13 h à 14 h 30                                     | Gala / Spectacle aquatique                                                            |
| <b>Équipe nationale - Compétition de sélection</b> |                                                                                       |
| <b>Dimanche 10 mai</b>                             |                                                                                       |
| 15 h 30 à 18 h 30                                  | Pratique libre                                                                        |
| <b>Lundi 11 mai</b>                                |                                                                                       |
| 9 h à 17 h                                         | Compétition de sélection                                                              |
| <b>Mardi 12 mai</b>                                |                                                                                       |
| 9 h à 17 h                                         | Compétition de sélection                                                              |