

Le *Zénith* de l'École secondaire de Saint-Marc  
est fier de vous inviter au

## ***Défi-Équipe 2012*** ***samedi 21 janvier***



### ***Lieu***

Piscine de l'École secondaire de Saint-Marc  
1600, boul. Dussault  
Saint-Marc-Des-Carières  
G0A 4B0

(plus de détails sur [http://www.sportetudiant.qc.ca/fileadmin/docs/Plans\\_de\\_route/don-marc.pdf](http://www.sportetudiant.qc.ca/fileadmin/docs/Plans_de_route/don-marc.pdf))

### ***Installations***

Bassin de 4 couloirs de 20 mètres  
Sans gradin

### ***Échauffements***

12h45 St-Marc  
13h00 Ancienne-Lorette et Compagnons de Cartier  
13h15 Rochebelle et Externat St-Jean-Eudes  
13h30 St-Aubin et Petit Séminaire de Québec  
13h45 Réunion des entraîneurs et des officiels (remise de la feuille d'évaluation)  
14h00 Début de la compétition

### ***Épreuves***

Les épreuves seront nagées senior mixte du plus lent au plus vite.

800 m poursuite à 6 (6 nageurs en même temps dans l'eau, à la queue leu leu, moins de 40 m entre le premier et le dernier nageur. Le chrono arrête lorsque les 6 ont terminé le 800 m.)

100 m papillon

100 m dos

100 m brasse

100 m libre

Relais 8 x 40 libre (au moins 1 benjamin, 1 cadet, 1 juvénile et 1 entraîneur)

pause

40 m papillon

40 m dos

40 m brasse

40 m libre

Relais 4 x 80 QNI (2 filles, 2 gars) (chacun fait un 80 QNI)

### **Mérites sportifs**

Des médailles seront remises aux 6 nageurs de l'équipe gagnante du 800 mètres poursuite.

Une bannière d'éthique sportive sera remise à l'équipe ayant fait preuve du plus grand esprit d'équipe selon les officiels et les entraîneurs (50% du total) et ayant le mieux nagé (50% du total) (voir page 4 pour plus de détails).

### **Composition de votre équipe**

- ✘ Chaque équipe a le droit d'amener un maximum de 4 nageurs par épreuve individuelle (donc un maximum de 16 nageurs par club).
- ✘ Chaque nageur peut nager 2 épreuves individuelles (relais exclus).
  - Pour les équipes inférieures à 16, un nageur peut nager plus de 2 fois afin d'avoir 4 représentants dans chaque épreuve.
- ✘ Il est cependant encouragé d'inscrire plusieurs équipes à chaque relais (maximum de 2 pour la poursuite).

Comme vous le savez sûrement, le défi-équipe n'est pas pensé comme une compétition régulière. Son but est de favoriser l'esprit d'équipe et l'éthique sportive. Afin de réduire votre équipe aux 16 nageurs permis, il est suggéré de prendre d'abord ceux qui le méritent le plus.

Aucun objet bruyant n'est accepté sur le bord de la piscine (trompette, crécelle, tambour, etc.)

### **Inscriptions**

Vos inscriptions doivent être envoyées par courriel au plus tard le mardi 17 janvier 2012 à [pier-olivier.audet.1@ulaval.ca](mailto:pier-olivier.audet.1@ulaval.ca).

### **Officiels**

Chaque équipe doit fournir 2 chronométreurs.

Pour des questions, des commentaires, des renseignements supplémentaires ou pour le plaisir :

Philippe Moisan, entraîneur du *Zénith natation*  
418-268-5290  
[tangom@globetrotter.net](mailto:tangom@globetrotter.net)

## **Défi-Équipe 2012 - Feuille d'évaluation de l'éthique sportive**

**Équipe :** \_\_\_\_\_ **Remplie par :** \_\_\_\_\_

Afin de déterminer l'équipe gagnante du défi-équipe, vous êtes invités à remplir cette feuille à la fin de la compétition.

<p><b>Ancienne-Lorette</b></p> <p>Attitude envers ses coéquipiers /5</p> <p>Attitude envers les autres équipes et les officiels /5</p> <p>Signe distinctif et costume /5</p> <p>Cri d'équipe, petite danse, chorégraphie, rituel /5</p> <p>Originalité /5</p> <p style="text-align: right;">/25</p>	<p><b>Compagnons de Cartier</b></p> <p>Attitude envers ses coéquipiers /5</p> <p>Attitude envers les autres équipes et les officiels /5</p> <p>Signe distinctif et costume /5</p> <p>Cri d'équipe, petite danse, chorégraphie, rituel /5</p> <p>Originalité /5</p> <p style="text-align: right;">/25</p>
<p><b>Externat St-Jean-Eudes</b></p> <p>Attitude envers ses coéquipiers /5</p> <p>Attitude envers les autres équipes et les officiels /5</p> <p>Signe distinctif et costume /5</p> <p>Cri d'équipe, petite danse, chorégraphie, rituel /5</p> <p>Originalité /5</p> <p style="text-align: right;">/25</p>	<p><b>Petit Séminaire de Québec</b></p> <p>Attitude envers ses coéquipiers /5</p> <p>Attitude envers les autres équipes et les officiels /5</p> <p>Signe distinctif et costume /5</p> <p>Cri d'équipe, petite danse, chorégraphie, rituel /5</p> <p>Originalité /5</p> <p style="text-align: right;">/25</p>
<p><b>Rochebelle</b></p> <p>Attitude envers ses coéquipiers /5</p> <p>Attitude envers les autres équipes et les officiels /5</p> <p>Signe distinctif et costume /5</p> <p>Cri d'équipe, petite danse, chorégraphie, rituel /5</p> <p>Originalité /5</p> <p style="text-align: right;">/25</p>	<p><b>St-Aubin</b></p> <p>Attitude envers ses coéquipiers /5</p> <p>Attitude envers les autres équipes et les officiels /5</p> <p>Signe distinctif et costume /5</p> <p>Cri d'équipe, petite danse, chorégraphie, rituel /5</p> <p>Originalité /5</p> <p style="text-align: right;">/25</p>
<p><b>St-Marc-des-Carières</b></p> <p>Attitude envers ses coéquipiers /5</p> <p>Attitude envers les autres équipes et les officiels /5</p> <p>Signe distinctif et costume /5</p> <p>Cri d'équipe, petite danse, chorégraphie, rituel /5</p> <p>Originalité /5</p> <p style="text-align: right;">/25</p>	

### ***Calculs des points***

#### Commençons par l'éthique sportive

En supposant que chaque équipe reçoit une note sur 25 des 6 autres entraîneurs et de 4 officiels, la note maximale est de 250.

Une simple proportion nous permet d'obtenir la note sur 50.

Exemple: Mon équipe a reçu 210 points.

$$\frac{210}{250} = \frac{42}{50}$$

#### Les points pour les nages maintenant

Les épreuves individuelles donnent 7, 5, 4, 3, 2 et 1 points (une équipe ne pouvant pointer qu'une seule fois par épreuve).

La poursuite et les relais donnent 14, 10, 8, 6, 4 et 2 points (une équipe ne pouvant pointer qu'une seule fois par épreuve).

On obtient un maximum potentiel de 98 points. Le nombre de points d'une équipe est donc rapporté sur 50.

Exemple: Mon équipe a reçu 51 points.

$$\frac{51}{98} = \frac{26}{50}$$

L'équipe de l'exemple termine donc la compétition avec 68 points.