

DATE LIMITE : le 5 fév. 2005  
 (On pourrait accepter les inscriptions après le 5 fév. mais inscription à une épreuve spécifique sera possible seulement s'il reste des places libres après le classement)  
[www.rideauncanada.com](http://www.rideauncanada.com)

## ALLÔ À L'EAU 2005 J OTTAWA, CANADA

**Sanctionné par Masters Swimming Ontario – le 19 fév. 2005**  
**Organisé par les Rideau Speedeaus d'Ottawa et Techosport**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Sexe: Homme \_\_\_\_\_ Femme \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Prov./État \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_

Téléphone (Maison) \_\_\_\_\_ Travail \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Date de naissance (jj/mm/aaaa) \_\_\_\_\_ Nom d'équipe \_\_\_\_\_ Numéro d'affiliation \_\_\_\_\_

**AVEZ-VOUS BESOIN D'HÉBERGEMENT? Oui : Non :**

Fumez-vous? Oui \_\_\_ Non \_\_\_ Logeriez-vous chez un(e) fumeur(se)? Oui \_\_\_ Non \_\_\_ Avez-vous besoin de stationnement? Oui \_\_\_ Non \_\_\_

Veuillez spécifier des allergies (animaux etc) ou demandes particulières. \_\_\_\_\_

Serez-vous accompagné(e)? Oui \_\_\_ Non \_\_\_ Nom de la personne \_\_\_\_\_ Intéressé(e) d'être bénévole? Oui \_\_\_ Non \_\_\_

Désirez-vous le même hôte que l'année dernière? Oui \_\_\_ Non \_\_\_ Aucune préférence \_\_\_\_\_ Nom de votre hôte \_\_\_\_\_

Désirez-vous un hôte francophone? Oui \_\_\_ Non \_\_\_ Aucune préférence \_\_\_\_\_

**ACTIVITÉS SOCIALES**

\_\_\_ Je suis intéressée au dîner pour les femmes samedi soir

Autres activités sociales pourraient être annoncées à une date plus proche du concours.

**ÉPREUVES** Veuillez donner votre temps prévu pour les épreuves auxquelles vous voulez inscrire. (Un maximum de six épreuves par nageur(se), relais en sus.) Si vous n'avez pas de temps pour une épreuve, marquez « NT ». Les nageurs qui ne fournissent pas de temps seront classés en première tête de série. La conversion des temps de verges en mètres se fait en multipliant par 1,149. Les séries seront combinées et pourront être mixtes. Bassin de 25 mètres.

No	ÉPREUVE	TEMPS	No	ÉPREUVE	TEMPS	No	ÉPREUVE	TEMPS
1	1500M LIBRE (Max. 4 départs)		8	400M Q.N.I.		14	100M Q.N.I.	
2	800 LIBRE (Max. 4 départs)		9	4X50 RELAIS LIBRE	SUR PLACE	15	50M LIBRE	
3	50M DOS			PAUSE		16	200M DOS	
4	200M Q.N.I.		10	RELAIS DU « FLAMANT ROSE »	SUR PLACE	17	100M PAPILLON	
5	100M LIBRE		11	200M LIBRE		18	50M BRASSE	
6	50M PAPILLON		12	100M DOS		19	400M LIBRE	
7	100M BRASSE		13	200M BRASSE.		20	4x50 RELAIS Q.N.I	SUR PLACE

À noter qu'on pourrait annuler l'épreuve 20 si elle ne commence pas avant 16h00

**FRAIS** (Libellez votre chèque au nom de "Allô à l'eau")

Frais de participation (inclus T-shirt)	35\$CAN/30\$US	
Danse du samedi soir (Billets 20\$ moins rabais de 5\$ s'ils sont commandés d'avance)	__X 15\$CAN/13\$US	
Brunch de mérite du dimanche	__X 20\$CAN/17\$US	
	<b>TOTAL</b>	

1. REMPLISSEZ ET SIGNEZ LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION.
2. ENVOYEZ LE FORMULAIRE, VOTRE CHEQUE ET UNE PHOTOCOPIE DE VOTRE CARTE DE MAÎTRE-NAGEUR 2005 À:

**Warren Light**  
**ALLO -A-L'EAU**  
**402 – 210 RUES OMERSET OUEST**  
**OTTAWA, ON CANADA K2P0J4**

**Piscine:** Université d'Ottawa, Pavillon Montpetit, 125 rue de l'Université, Ottawa, Ontario

**Date / Horaire:** le 19 février 2005 -- Le réchauffement commencera à 8h:30. La première épreuve débutera à 9h:15

**Contact d'inscription:** Warren Light Téléphone: (613)-567-5168 Courriel: [registration@rideauspeedeaus.com](mailto:registration@rideauspeedeaus.com)

Avec l'intention d'être lié par les présentes, j'atteste que je reconnais m'être informé(e) de tous les risques inhérents au programme des Maître-nageurs, y compris les possibilités d'incapacité ou de décès, et j'accepte d'assumer tous ces risques. Comme condition de ma participation à la rencontre, je renonce à tous et chacun de mes droits de réclamation pour pertes ou dommages découlant de cette participation ou de toute activité y étant reliée et ce, envers Masters Swimming Ontario, les Rideaus Speedeaus, les organisateurs de la rencontre ou ses coordonateurs, ou encore de tout e personne agissant comme officiel lors de la rencontre ou supervisant ces activités.

**Signature (requisite)** \_\_\_\_\_

**Date** \_\_\_\_\_



## MASTERS SWIMMING ONTARIO

### Les Procédures pour la sécurité de MSO Revisées en novembre. 2001

---

L'information suivante provient du livre des règlements de MSO. Il est nécessaire de fournir les procédures pour la sécurité de MSO car elles doivent être respectées par tous les nageurs participants aux compétitions de natation sanctionnées par MSO.

Si un nageur enfreint ces règlements, il pourrait être rapporté à l'arbitre qui devra faire affaire avec l'infraction selon le règlement SW 2.1.1.

#### PROCÉDURES DE SÉCURITÉ:

1. Personne ne doit courir autour de la piscine.
2. Il est interdit de grimper dans les estrades et de descendre ceux-ci.

#### RÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

1. Durant les échauffements, aucun nageur ne pourra plonger dans la piscine d'aucun endroit autour de la piscine ni des blocs de départ. Les nageurs doivent entrer dans la piscine les **pieds en premier** avec prudence, avec au moins une main touchant le bord de la piscine ou la gouttière.
2. La direction de la compétition doit s'assurer que des barrières sont en place sur les blocs de départ au cours du réchauffement général.
3. Tous les couloirs doivent être utilisés pour le réchauffement général et les nageurs doivent nager en cercle, tel qu'indiqué ci-dessous.
4. L'utilisation de palmes, palmes de mains, bouées et de planches flottantes est interdite pendant l'échauffement.

Pendant les échauffements, les nageurs dans les couloirs adjacents doivent circuler en direction opposée afin d'éviter les blessures le long des câbles de bouées divisant les couloirs.

- **DANS LE SENS DES AIGUILLES DE L'HORLOGE:**  
Les couloirs suivants devront être désignés tel quels: **2, 4, 6, 8**
- **DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES DE L'HORLOGE:**  
Les couloirs suivants devront être désignés tel quels: **1, 3, 5, 7**

#### RÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE:

1. Cette portion du réchauffement doit débiter 20 minutes avant que l'on demande aux nageurs de sortir de la piscine.
2. Couloir extérieur et sa ligne adjacente peuvent être désignées pour les sprints. Le plongeur devra se faire

**LES RÉGLEMENTS DE L'ÉCHAUFFEMENT SERONT CONTRÔLÉS**