



**C.P.A. L'Oiseau Bleu
de Mascouche**



**AVIS DE COMPÉTITION
Invitation Claudette-Demers 2019**

**PRÉSENTÉ PAR
CPA L'Oiseau Bleu de Mascouche inc.
Lanaudière**

DU : 18 oct. 2019

AU : 20 oct. 2019

N^o DE SANCTION : IR-19-014

Sanctionnée par Patinage Québec



Détail de sanction – COMPÉTITIONS INTER RÉGIONS

Le CPA L'Oiseau Bleu de Mascouche inc. annonce la tenue de l'Invitation Claudette-Demers 2019.

Dates : 18 oct. 2019 au 20 oct. 2019

Les concurrents doivent être des adhérents en règle de Patinage Canada et dont le club d'appartenance est situé dans une des régions ou des clubs suivants :

1. Lanaudière;
2. Bourassa;
3. Lac Saint-Louis;
4. Laurentides;
5. Laval;
6. Montréal.

Un patineur qui s'entraîne à temps plein dans un programme sport-études reconnu peut également s'inscrire si la région du sport-études est invitée ils doivent inscrire leur club d'appartenance et le nom de leur sport-études.

Un patineur de catégorie Senior Junior Adulte et Olympiques spéciaux est admissible même si sa région n'est pas invitée.

| | |
|---|------------------------------------|
| Gestionnaire de compétition : | Sabina Gallovich |
| # Téléphone : 450 474-1874 | Courriel : pgallovich@sympatico.ca |
| Président(e) comité organisateur : | Sabina Gallovich |
| # Téléphone : 450 474-1874 | Courriel : pgallovich@sympatico.ca |
| Représentant(e) technique : | Claudette Demers |
| Spécialiste de données en chef : | Manon Larouche |
| Spécialiste de données informatiques : | Mario Girard |

PATINAGE QUÉBEC N^O DE SANCTION : IR-19-014

| | |
|------------------------|-------------------------------------|
| NOM DE L'HÔTE : | CPA L'Oiseau Bleu de Mascouche inc. |
| SITE INTERNET : | www.cpamascouche.com |
| COURRIEL : | info@cpamascouche.com |
| TÉLÉPHONE : | 450 474-6383 |

La compétition est régie par les règlements de Patinage Canada.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

1. Endroit

La compétition se tiendra à :

GLACE 1

Aréna de Mascouche
840, rue Brien
Mascouche, Qc J7K 2X3

GLACE 2

Aréna de Mascouche
840, rue Brien
Mascouche, Qc J7K 2X3

2. Dimensions de la patinoire

Les dimensions de la surface glacée sont de

Glace 1 :85' X 200' (Standard LNH)

Glace 2 : 85' X 185'

3. Accidents et Responsabilité

Patinage Canada Patinage Québec CPA L'Oiseau Bleu de Mascouche inc. et l'équipe bénévole n'assument aucune responsabilité pour les dommages ou blessures que pourraient subir les patineurs. Comme condition et en considération de leur participation à cet événement tous les concurrents et leurs parents ou tuteurs sont réputés avoir accepté d'assumer la responsabilité de toute blessure ou de tout dommage à la personne ou à la propriété du concurrent ou de la concurrente par suite à cause ou en raison de la tenue et de l'organisation de la compétition et de renoncer à toute réclamation contre les officiels l'association la section Patinage Canada et l'équipe bénévole ou leurs représentants; leur inscription n'étant acceptée qu'à cette condition.

4. Comportement des participants

Les participants sont tenus de respecter les directives des officiels chargés de la compétition.

Tout concurrent qui directement ou indirectement s'exprime de façon inappropriée à l'endroit des officiels ou de leurs décisions ou quant aux notes des officiels peut être suspendu et exclu de toute compétition subséquente

5. Restrictions

- A) Le comité se réserve le droit de limiter le nombre de participants dans chacune des catégories. Sa décision sera sans appel. Nombre limite : **470 maximum d'inscriptions**
- B) **Autres restrictions** approuvées par le comité provincial : Ajout du comité organisateur
 - a. Le comité se réserve le droit d'annuler une catégorie si le nombre de participants est insuffisant.

6. Inscription

Postale: Un formulaire d'inscription dûment complété et signé doit être soumis pour chaque patineur désirant s'inscrire à cette activité.

Aussi les équipes devront remplir les formulaires prévus à cette fin.

Les formulaires ainsi que le paiement complet des droits d'inscription devront être reçus au plus tard le 27 sept. 2019 à 23h59 à l'adresse suivante :

A/S Sabina Gallovich / Invitation Claudette-Demers 2019
CPA L'Oiseau Bleu de Mascouche inc.
2785 rue Laval
Mascouche, Qc J7K 1L5

Les inscriptions présentées après la date limite fixée dans l'avis de compétition ne peuvent être acceptées qu'au choix du comité chargé de la compétition.

7. Mode(s) de paiement :

- Chèque ou mandat poste;

Les chèques ou mandats-poste doivent être libellés à l'ordre de CPA L'Oiseau Bleu de Mascouche inc. et datés au plus tard le 27 sept. 2019 à 27 sept. 2019. À l'adresse suivante :

A/S Sabina Gallovich / Invitation Claudette-Demers 2019
CPA L'Oiseau Bleu de Mascouche inc.
2785 rue Laval
Mascouche, Qc J7K 1L5

Aucun chèque postdaté après le 27 sept. 2019 ne sera accepté.

Les droits d'inscription ne seront remboursés que si l'événement n'a pas lieu ou si l'inscription est retirée avant la date limite d'inscription.

Frais administratifs de 25 \$ seront retenus si retrait avant la date limite d'inscription.

Des frais de 35 \$ seront appliqués sur les chèques sans provision.

Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

8. Frais d'inscription :

75 \$ par événement CPC ([Calcul des points cumulatifs](#)) en simple;

50 \$ pour le 2^e programme en CPC (Prog. Court et Prog. Libre dans la même catégorie seulement);

65 \$ par événement Norme de performance avec classement;

65 \$ par événement Norme de performance;

12 \$ par Test; (Seulement si catégorie compétitive)

60\$ par Test Challenge.

9. Date limite des tests

La date limite des tests est la même que la date limite d'inscription.

10. Système de notation

- Le système de calcul de points cumulatifs «CPC» est utilisé pour les épreuves jugées en CPC.
- Le système de « Norme de Performance avec classement ».
- Le système de «Norme de performance».

11. Musique

Chaque patineur ou couple de patineurs devra fournir deux (2) CD lors de l'enregistrement au moins une (1) heure avant le début de son épreuve.

Norme pour les CD

- (1) Il ne doit y avoir qu'un seul programme par CD.
- (2) Ils doivent être enregistrés en format MUSIQUE (Audio).
- (3) Le nom du concurrent de la concurrente suivi de la catégorie du type de programme – Court ou Libre et de la durée de la musique doivent être clairement inscrits sur l'étiquette du CD.
- (4) Les fichiers MP3 ne sont pas acceptés.
- (5) Les disques doivent être présentés dans leurs boîtiers protecteurs.

Nettoyez bien vos disques et assurez-vous qu'ils ne soient pas égratignés afin d'éviter tout problème de lecture.

12. Accréditation des participants

Tous les patineurs devront s'inscrire aussitôt arrivés à l'aréna où ils patinent au moins une heure avant le début de leur épreuve. Ils remettront aux responsables leurs deux (2) CD ainsi que la feuille de contenu de programme.

13. Accréditation des entraîneurs

PROCÉDURES

Les entraîneurs doivent posséder la certification minimale du PNCE pour les différentes compétitions. Pour visualiser le tableau indiquant le niveau demandé voici le lien : [Politique d'accréditation](#).

Entrée Gratuite

Vous possédez une carte photo d'entraîneur valide émise par Patinage Québec ou de votre section.

Entrée permise – Frais de 15 \$

- Vous ne possédez pas la carte photo des entraîneurs émise par Patinage Québec ou de votre section;
- Votre nom est sur la liste des entraîneurs ET
- Vous présentez une carte d'identité avec photo ex. : carte d'assurance maladie ou permis de conduire ETC.

Si votre nom n'est pas sur la liste vous devrez présenter :

- Carte photo des entraîneurs de Patinage Québec ET/OU si certaines dates sont échues OU que vous n'avez pas encore reçu votre carte :
 - Présenter les documents suivants :
 - Preuve que vous êtes membres de Patinage Canada pour la saison en cours;
 - Preuve de certification;
 - Carte valide de premiers soins;
 - Preuve que le BackCheck est à jour;
 - Preuve que le cours « Respect et sport » est à jour;
 - Preuve que vous avez fait le cours en ligne « Code d'éthique »;

*** Les entraîneurs ne présentant aucune preuve de l'une des façons énumérées plus haut devront trouver une façon de le faire avant d'obtenir leur accréditation ou devront se faire remplacer auprès de leurs athlètes

Nombre d'entraîneurs avec l'athlète

Deux entraîneurs par concurrente ou concurrent seront accrédités. Deux personnes seulement choisies par le patineur la patineuse le couple ou l'équipe seront admises au niveau de la glace.

Lors de l'accréditation

Les entraîneurs doivent s'inscrire en personne et présenter leur carte d'entraîneur VALIDE avec photo. Ils doivent la porter au cou en tout temps.

Un bracelet de couleur (fournie par Patinage Québec pour les compétitions provinciales seulement) sera enroulé autour du cordon de la carte OU au poignet de l'entraîneur si le paiement de 15 \$ a été fait (preuves fournies).

- Si l'entrée est refusée à l'entraîneur (pas en règle)
La personne en charge de l'accréditation avisera le représentant technique afin que cet entraîneur ne se présente pas dans les chambres ou sur le bord de la bande.

14. Frais d'admission

Entrée Gratuite pour tous

Les patineurs et leur chaperon auront un laissez-passer pour le week-end lors de l'accréditation.

15. Chaperons

Seuls les chaperons féminins sont autorisés dans la chambre des patineurs seulement pour les catégories suivantes : (une seule personne par participant)

- Toutes les catégories.

16. Prix

a) Volet épreuve CPC

Des médailles seront remises aux trois (3) premiers de chaque catégorie en conformité avec le règlement. Lorsqu'il n'y a que 2 participants à une épreuve ces patineurs recevront un prix. Dans le cas où il n'y aurait qu'un seul participant, le patineur recevra une médaille.

b) Volet Norme de Performance

Les patineurs recevront un ruban et un certificat selon la norme de performance atteinte.

c) Volet Norme de Performance avec classement

Des médailles seront remises aux 3 premiers et tous les participants recevront un certificat selon la norme de performance atteinte.

17. Trophée perpétuel

Aucun trophée ne sera remis au club ayant accumulé le plus de points selon les critères du comité organisateur.

18. Horaire de la compétition

Un horaire provisoire sera disponible sur le site Internet après la date limite des inscriptions.

19. Formation des groupes

Pour les catégories patinage de compétition les groupes seront formés par un tirage au sort selon les règlements de Patinage Canada.

Pour toutes les catégories de patinage STAR, les patineurs seront classés par âge et divisés en groupes.

Pour les catégories STAR 1 à 3 : S'il y a suffisamment de garçons ils peuvent être groupés ensemble peu importe leur âge (p. ex. 2 garçons ou plus. Des épreuves pour les garçons devraient avoir lieu pourvu qu'au moins 2 garçons soient inscrits à une compétition STAR.

20. Vidéo

Non Disponible.

21. Photos

Photos en action : Tous les patineurs seront photographiés sans exception! Les intéressés pourront ensuite se rendre au kiosque et visualiser leurs photos.

Prix : Un (1) solo = 25 \$ DVD INCLUS

Deux (2) programmes (Même patineur) = 40 \$

Une (1) seule photo = 10 \$

(Les photos sont gravées sur DVD offerts par le fournisseur. Cependant, le client peut fournir une clef USB pour le téléchargement aux mêmes prix.)

22. Restaurants

Casse-croûte ouvert sur place.

23. Hébergement

HÔTEL OFFICIEL

Motel Mascouche

2905 Chemin Gascon

Mascouche, Qc J7L 3X7

450 477-8555

Compétition Claudette Demers 2019

ANNEXE – PATINAGE DE COMPÉTITION

ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Les concurrents doivent respecter les [exigences en matière de tests](#).

Pour les compétitions non qualificatives les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en matière de tests.

Les patineurs **ne peuvent pas s'inscrire** dans une catégorie compétitive **et** une catégorie STAR pour la **même** discipline (exemple : en simple) lors de la **même** compétition.

10824715357 Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans deux catégories de la même discipline (exemple Pré-Novice et Novice en simple).

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

La trousse de préparation aux compétitions du Québec les [Exigences de programme de patinage](#) de chaque discipline de Patinage Canada les communiqués de l'ISU et les éclaircissements doivent être consultés pour chaque compétition. Dans ces documents vous trouverez le contenu de programme pour chaque catégorie.

SYSTÈME DE NOTATION

Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour toutes les épreuves de patinage de compétition.

TESTS

STYLE LIBRE

Le comité organisateur offre la possibilité aux patineurs de passer le test Junior Argent, Senior Argent ou Or de style libre dans la partie du programme libre des catégories Juvénile et plus.

PATINEURS EN SIMPLE

✓ Dames

✓ Messieurs

- **SENIOR**

Test : Avoir réussi le test Or de style libre.
Âge : Aucune limite
Prog. Court : 2 min. 40 sec. (+/- 10 sec.)
Prog. Libre : 4 min. (+/- 10 sec.)

- **JUNIOR**

Test : Avoir réussi le test Or de style libre.
Âge : Être âgé(e) de moins de 19 ans le 1er juillet qui précède la compétition (critères d'âge de l'UIP)
Prog. Court : 2 min. 40 sec. (+/- 10 sec.)
Prog. Libre : 3 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **NOVICE**

Test : Avoir réussi le test Or de style libre.
Âge : Être âgé(e) de moins de 17 ans le 1er juillet qui précède la compétition
Prog. Court : 2 min. 20 sec. (+/- 10 sec.)
Prog. Libre : 3 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

ANNEXE – PATINAGE DE COMPÉTITION

- **PRÉ-NOVICE**

Test : Avoir réussi le test STAR 5 (Junior Bronze) de style libre ou un test de niveau supérieur.
Âge : Être âgé(e) de moins de 16 ans le 1^{er} juillet qui précède la compétition
Prog. Court : 2 min. 20 sec. (+/- 10 sec.)
Prog. Libre : 3 min. (+/- 10 sec.)

- **JUVÉNILE MOINS DE 14 ANS**

Test : Avoir réussi le test STAR 5 (Junior Bronze) de style libre ou un test de niveau supérieur.
Âge : Être âgé(e) de moins de 14 ans le 1^{er} juillet qui précède la compétition
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **PRÉ-JUVÉNILE MOINS DE 11 ANS**

Test : Avoir réussi le test STAR 5 (Junior Bronze) de style libre ou un test de niveau supérieur.
Âge : Être âgé(e) de moins de 11 ans le 1^{er} juillet qui précède la compétition
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 10 ANS DAMES**

Test : Aucune restriction
Âge : Être âgée de moins de 10 ans le 1^{er} juillet qui précède la compétition
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 9 ANS**

Test : Aucune restriction
Âge : Être âgé(e) de moins de 9 ans le 1^{er} juillet qui précède la compétition
Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 8 ANS DAMES**

Test : Aucune restriction
Âge : Être âgée de moins de 8 ans le 1^{er} juillet qui précède la compétition
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

- **SANS LIMITES MOINS DE 7 ANS DAMES**

Test : Aucune restriction
Âge : Être âgée de moins de 7 ans le 1^{er} juillet qui précède la compétition
Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

INCLUS ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Pour les compétitions non qualificatives les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en [matière de tests](#).

Les patineurs **ne peuvent pas s'inscrire** dans une catégorie compétitive **et** une catégorie STAR pour la **même** discipline (exemple : en simple) lors de la **même** compétition.

Les patineurs **ne peuvent pas** s'inscrire dans une catégorie STAR après s'être **inscrits** aux « Championnats « sous-section » et/ou « A » ou « B » de section Québec – Patinage Canada » de l'année courante (**2019-2020**) pour la même discipline.

- **Année courante : 1^{er} juillet 2019 au 30 juin 2020**

Les patineurs peuvent s'inscrire dans deux catégories de la même discipline.

Les patineurs inscrits aux Jeux du Québec régionaux de l'année courante peuvent s'inscrire dans une catégorie STAR pour la même discipline.

- **Année courante : 1^{er} juillet 2019 au 30 juin 2020**

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Référence : [Exigence de programme de compétition de patinage STAR](#)

SYSTÈME DE NOTATION

- Le système de calcul de points cumulatifs (**CPC**) est utilisé pour toutes les épreuves de patinage de niveau STAR 5 à Or.
- Le système de **Norme de Performance avec classement** est utilisé pour la catégorie STAR 4.
- Le système de **Norme de Performance** est utilisé pour les catégories STAR 1 à 3.

PATINEURS EN SIMPLE

✓ Dames

✓ Messieurs

- **OR**

Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 8 (Junior Argent) complet de style libre.
Âge : Aucune limite
Prog. Libre : Durée de 3 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **STAR 10**

Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 8 (Junior Argent) complet de style libre.
Âge : Aucune limite
Prog. Libre : Durée de 3 min. (+/- 10 sec.)

- **STAR 9**
 - Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.
 - Âge : Aucune limite
 - Prog. Court : Durée de 2 min. 20 sec. (+/- 10 sec).

- **STAR 8**
 - Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.
 - Âge : Aucune limite
 - Prog. Libre : 3 min. (+/- 10 sec)

- **STAR 7**
 - Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.
 - Âge : Aucune limite
 - Prog. Court : Durée de 2 min. 20 sec. (+/- 10 sec)

- **STAR 6**
 - Test : DOIVENT avoir réussi le test STAR 5 complet (Junior Bronze) de style libre.
 - Âge : Aucune limite
 - Prog. Libre : 2 min. 30 sec. (+/- 10 sec.)

- **STAR 5**
 - Tests : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du STAR 8 (Junior Argent) de style libre.
 - Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)
 - **moins de 10 ans**
 - Âge : Ne pas avoir atteint 10 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.
 - **moins de 13 ans**
 - Âge : Ne pas avoir atteint 13 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.
 - **13 ans et plus**
 - Âge : Être âgé(e) de 13 ans et plus au 1^{er} juillet qui précède la compétition.

✓ Filles

✓ Garçons

• **STAR 4**

Tests : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.

Prog. Libre : 2 min. +/- 10 sec.

➤ **moins de 10 ans**

Âge : Ne pas avoir atteint 10 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.

➤ **moins de 13 ans**

Âge : Ne pas avoir atteint 13 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.

➤ **13 ans et plus**

Âge : Être âgé(e) de 13 ans et plus au 1^{er} juillet qui précède la compétition.

• **STAR 3**

Test : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.

Âge : Aucune limite

Prog. Libre : 2 min. (+/- 10 sec.)

• **STAR 2**

Test : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.

Âge : Aucune limite

Prog. Libre : Durée maximale de 2 min et 10 secondes.

• **STAR 1**

Test : NE DOIVENT avoir passé aucune partie du test STAR 6 (Senior Bronze) de style libre.

Âge : Aucune limite.

Éléments

ADMISSIBILITÉ

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Pour les compétitions non qualificatives les concurrents peuvent « monter » d'une catégorie sans avoir à respecter les exigences en [matière de tests](#).

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Référence : [Exigence de programme de compétition de patinage STAR](#)

SYSTÈME DE NOTATION

Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour les épreuves Artistique.

✓ Dames

✓ Messieurs

- **OR**
Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique Or (ou l'épreuve Or en Interprétation).
Âge : Aucune limite
Programme : Durée maximale de 2 min. 40 sec
- **STAR 9**
Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique STAR 7 (ou l'épreuve Argent en Interprétation) mais aucun test supérieur.
Âge : Aucune limite
Programme : Durée maximale de 2 min. 10 sec.
- **STAR 7**
Test : Avoir réussi l'évaluation d'artistique STAR 5 (ou l'épreuve Bronze en Interprétation) mais aucun test supérieur.
Âge : Aucune limite
Programme : Durée maximale de 2 min. 10 sec.
- **STAR 5**
Test : Avoir réussi l'évaluation en STAR 4 habileté (ou l'épreuve Introduction en Interprétation).
Âge : Aucune limite
Programme : Durée maximale de 2 min. 10 sec.

ANNEXE – ADULTE

ADMISSIBILITÉ INCLUS

Les concurrents doivent être des adhérents en [règle de Patinage Canada](#).

Exigences pour les catégories

Les patineurs sont censés s'inscrire dans la ou les catégories appropriées en fonction des exigences techniques de programmes. Il est entendu que les patineurs patineront conformément à leur capacité.

Les patineurs doivent être âgés de 18 ans et plus au 1^{er} juillet de l'année courante.

Les patineurs ne peuvent pas s'inscrire dans deux catégories de la même discipline (exemple Bronze et Argent en simple).

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Référence : [Exigences Techniques des programmes de patinage pour Adultes](#)

SYSTÈME DE NOTATION

- Le système de calcul de points cumulatifs (CPC) est utilisé pour toutes les épreuves de patinage Adulte.

PATINEURS ADULTES EN SIMPLE

✓ Dames

✓ Messieurs

- **Moins de 35 ans** : Ne pas avoir atteint 35 ans au 1^{er} juillet qui précède la compétition.
- **35 ans et plus** : Être âgé(e) de 35 ans et plus au 1^{er} juillet qui précède la compétition.
- **MAÎTRE ÉLITE ADULTE**
Prog. Libre : Durée maximale de 4 min. 10 sec.
- **MAÎTRE ADULTE**
Prog. Libre : Durée maximale de 4 min. 10 sec.
- **OR ADULTE**
Prog. Libre : Durée maximale de 3 min. 40 sec.
- **ARGENT ADULTE**
Prog. Libre : Durée maximale de 3 min. 10 sec.
- **BRONZE ADULTE**
Prog. Libre : Durée maximale de 2 min. 40 sec.
- **OUVERT INTRODUCTION ADULTE**
Prog. Libre : Durée maximale de 1 min. 40 sec.

PATINEURS ADULTES INTERPRÉTATION

Test : Aucune restriction

✓ **Dames**

✓ **Messieurs**

- **ÉLITE** Durée de 3 min. maximum
- **OR** Durée de 3 min. maximum
- **ARGENT** Durée de 3 min. maximum
- **BRONZE** Durée de 3 min. maximum
- **INTRODUCTION** Durée de 2 min. maximum