COUPE DU QUÉBEC

CNQ CLUB DE NATATION RÉGION DE QUÉBEC

Réunion technique

Coupe du Québec #1

26 au 29 novembre 2026

Directeur de rencontre/Meet Manager : André Bélisle

Gestionnaire provincial de l'événement/Provincial Manager : Jonatan Lacharité

Responsable des inscriptions/Registrations : Normand Boily

Responsables des officiels/Officials : Marie-Ève Rousseau

FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC

1

Accès et accueil

Stationnement

- Le stationnement du PEPS est toujours payant. Vous pouvez payer votre stationnement en utilisant l'application CoPilote+. Un code QR donnant une réduction pour les journées de jeudi et vendredi sera envoyé sur Itemface.

Accès

- Un code QR sera envoyé à tous les entraineures et entraineurs. L'accès à l'intérieur du PEPS se fera par ce code QR.
- Les vestiaires seront accessibles 30 minutes avant le début de l'échauffement.

Access and reception

Parking

- Parking at the PEPS remains a paid service. You can pay for parking using the CoPilote+ app. A QR code offering a discount for Thursday and Friday will be sent via Itemface.

Access

- A QR code will be sent to all coaches. Access to the interior of the PEPS will be via this QR code.
- Doors will be opened to swimmers 30 minutes before the start of the warm-up.

1

2

Procédure d'échauffement

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur. Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente LES PIEDS EN PREMIER, en entrant du côté des départs ou des virages, d'une position debout ou assise.
- Seulement le bassin de compétition sera assujetti aux procédures de sécurité.
- Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.
- Les départs seront permis les 30 dernières minutes dans le bassin A. À ce moment, la circulation devra être à sens unique où les plongeons sont permis. Départs plongés 0 et 9. Départs au dos 8.
- Les couloirs 1 et 2 seront des couloirs de rythme tout au long de l'échauffement

Warm-up procedure

- During the competition, Swimming Canada's competition warm-up safety procedures will be in effect. Swimmers must enter the water carefully FEET FIRST, entering only from the starting or turning side, from a standing or seated position.
- Only competition pool will be under warm-up procedures.
- An athlete who violates these procedures may be penalized and may not participate in their first event of the session.
- Dive starts will be permitted on the last 30 minutes in Pool A. At that moment, traffic must be one-way in lanes where diving is permitted. Dive starts : Lane 0 and 9. Backstroke start : Lane 8.
- Lanes 1 and 2 will be Pace Lanes during all of the warm-ups.

3

Procédure d'échauffement

Préliminaires

- Le réchauffement durant les préliminaires sera de 7:30 à 8:20. Aucune assignation de corridor.
- Le bassin B sera ouvert à partir de 7:30 jusqu'à 13:30

Finales

- Horaire : Jeudi à samedi de 16:00 à 16:50
- Dimanche de 15:00 à 15:50
- Le bassin B sera ouvert à partir du début du réchauffement jusqu'à la fin des sessions
- Seuls les nageurs qui participent à la session peuvent faire l'échauffement.
- Le bassin B sera ouvert à tous les nageurs lors de l'épreuve du 1500m

Les palmes et palettes sont interdites pendant la période d'échauffement dans le bassin de compétition.

Warm-up procedure

Preliminaries

- Warm-up during preliminaries will be from 7:30 to 8:20. No lane assignation.
- Pool B will be open from 7:30 to 13:30.

Finals

- Schedule :
- Thursday to Saturday from 16:00 to 16:50
- Sunday from 15:00 to 15:50
- B Pool will be open from the start of the warm-up to the end of the session.
- Only swimmers participating in the finals may do the warm-up.
- B Pool will be open to all swimmers during the 1500m event.

Fins and paddles are prohibited during warm-up in the competition pool.

4

Déroulement de la compétition

- Le système HSV (caméra vidéo haute vitesse) sera utilisé.
- Les épreuves du 800m libre seront nagées dans le bassin B.
- Samedi, à la fin de l'épreuve 21, le bassin B sera fermé aux nageurs. L'épreuve 23 commencera environ 5 minutes après le début de l'épreuve 22.
- Dimanche, à la fin de l'épreuve 32, le bassin B sera fermé aux nageurs. L'épreuve 34 commencera environ 5 minutes après le début de l'épreuve 33.
- Le bassin B sera ouvert au dénagement pendant toute la compétition, sauf samedi et dimanche de midi à 13:30.
- Le samedi et dimanche des corridors de dénagement seront disponibles dans la piscine avec tremplins (A5-A8).

Competition Flow

- HSV (High Speed Video Camera) system will be used.
- 800m free events will be swum in the B Pool.
- Saturday, at the end of event 21, Pool B will be closed to swimmers. Event 23 will start approximatly 5 minutes after the start of event 22.
- Sunday, at the end of event 32, Pool B will be closed to swimmers. Event 34 will start approximatly 5 minutes after the start of event 33.
- Pool B will be opened to warm down during all the competition, except Saturday and Sunday from Noon to 13:30.
- Saturday and Sunday lanes in the Pool with Dive boards will be available for warm down (A5-A8)

5

Déroulement de la compétition

- Les compte-tours pourront être utilisés pour les épreuves de 400 m, 800 m et 1500 m.
- Les compte-tours seront disponibles au bureau de l'administration.
- Si vous désirez les utiliser, la responsabilité de l'utilisation des compte-tours revient au club du nageur.
- En cas d'erreur, la responsabilité ne pourra être attribuée aux officiels

Bris d'égalité

- Les bris d'égalité seront nagés pendant la session en cours.
- Il est de la responsabilité des entraineurs de s'assurer que leurs athlètes ne sont pas impliqués dans un bris d'égalité avant de quitter la piscine.
- Les bris d'égalité seront gérés via l'application Itemface.

Competition Flow

- Lap counters can be used for the 400 m, 800 m, and 1500 m events.
- Lap counters will be available at the Administration Desk.
- If you wish to use them, the responsibility for the use of the lap counters lies with the swimmer's club.
- In the event of an error, liability cannot be attributed to the officials.

Swim-offs

- Take place during the sessions it occurs.
- It is the coaches' responsibility to ensure their athletes are not involved in a swim-off before leaving the pool.
- All swim-offs will be handled via the Itemface application.

6

Finales

Salle d'appel

- Il y aura une salle d'appel lors des finales pour toutes les épreuves. Elle sera située à l'entrée de la piscine, derrière les rideaux noirs.
- Tous les nageurs finalistes et substituts doivent se présenter à la salle d'appel au moins 4 séries avant leur départ (ou 10 minutes avant l'heure planifiée de leur départ pour les épreuves de 400 m et plus).
- Tous les finalistes et les substituts devront rester dans la salle d'appel une fois qu'ils auront donné leur présence.
- Les présences officielles seront prises 2 séries avant le départ.

Finals

Call room

- There will be a call room during the finals for all events. It will be located at the entry of the pool, behind the black curtains.
- All finalist and alternates must report to the call room at least 4 heats before their start (or 10 minutes before their scheduled start time for 400 m or longer events).
- All finalists and alternates will remain in the call room once they have registered their attendance.
- Official attendance will be taken two heats before the start.

7

Finales

Pénalité en cas d'absence à la salle d'appel

- Tout finaliste qui n'est pas présent dans la salle d'appel au moment de la prise des présences officielles sera considéré comme un forfait tardif et sera immédiatement remplacé par un substitut.
- Une fois le substitut appelé, il ne sera pas possible pour le finaliste de réintégrer sa finale.

Formulaire de demande spéciale de retard

- Les finalistes qui ne seraient pas en mesure de se présenter à temps à la salle d'appel en raison d'un délai trop court entre leurs épreuves devront compléter le formulaire au moins 30 minutes avant le début de la session des finales.
- Une liste des nageurs concernés sera produite, mais elle n'exempte pas de l'obligation de remplir le formulaire.

Finals

Penalty for absence from the call room

- Any finalist who is not present in the call room at the time of official attendance will be considered a late scratch and will be immediately replaced by an alternate.
- Once the alternate is called, the finalist will not be able to return to his final.

Special call room delay request form

- Finalists who are unable to be present at the call room on time due to a short delay between their events must complete the form at least 30 minutes before the start of the final's session.
- A list of swimmers concerned will be produced but doesn't exempt from the obligation to fill out the form.

8

Finales

Protocole

- Les nageurs des finales A et B (junior) seront présentés par l'annonceur avant leur course.
- Les nageurs de la finale C seront présentés durant leur course.
- Les nageurs des finales A et B entreront sur la piscine selon l'ordre des couloirs.
- Les nageurs de la finale C entreront sur la piscine durant la finale B.
- Les nageurs de la finale A et B auront du temps pour se préparer après leur entrer sur la piscine. Il n'est pas nécessaire qu'il retire leur vêtement dans la salle d'appel.

Finals

Protocol

- Swimmers in the A and B (junior) finals will be introduced by the announcer before their race.
- Swimmers in the C final will be introduced during their race.
- Swimmers in the A and B finals will enter the pool area in the order of their lanes.
- Swimmers in the C final will enter the pool area during the B final.
- Swimmers in the A and B finals will have time to prepare after entering the pool area. They are not required to remove their clothing in the call room.

9

Rappels règlements

Dispositifs de départ au dos

- Lors de l'utilisation d'un appui de départ au dos, au moins un orteil de chaque pied doit être en contact avec le mur ou la plaque. En cas d'infraction, le nageur fautif recevra un avis verbal de la part du contrôleur de virage. Il n'y aura pas d'appel général de la part du starter. L'athlète est responsable d'ajuster l'appareil.

Disposition sur les inconduites (C2.5.2.1)

- Le règlement sera appliqué dans cette compétition.

Disqualifications

- Les disqualifications seront annoncées au micro.

Rules reminders

Backstroke ledges

- When using a backstroke ledge, at least one toe of each foot must be in contact with the touchpad. In the event of an infraction, the faulty swimmer will receive a verbal warning from the inspector of turn. There will be no general call by the starter. The athlete is responsible for adjusting the device.

Misconduct rule provisions (C2.5.2.1)

- The rule will be applied during this competition.

Disqualifications

- Disqualifications will be announced.

5

10

Rappels règlements

Bandes adhésives

- Les bandes adhésives sont autorisées dans toutes les compétitions sanctionnées par la FNQ. À la suite d'une blessure, il est permis d'appliquer une bande adhésive sur un ou deux doigts ou orteils au maximum.

Jury d'appel

- Le jury d'appel sera présidé par le GEP.
- Ce dernier sera accompagné de 2 autres officiels.
- Au besoin, un entraineur pourrait être nommé au sein du jury.

Rules reminders

Taping

- Taping is permitted in all competitions sanctioned by the FNQ. After an injury, it is permitted to apply adhesive tape to a maximum of one or two fingers or toes.

Appeals panel

- The appeals jury will be chaired by the GEP.
- The chair will be accompanied by two other officials.
- If necessary, a coach may be appointed to the jury.

11

Modifications et forfaits – par Itemface

Période de forfaits

	26 novembre	**27 novembre**	**28 novembre**	**29 novembre**
Matin		26 novembre à 18 h	27 novembre à 18 h	28 novembre à 18 h
Après-midi	25 novembre à 18 h	30 minutes **après la fin** du 400m QNI	30 minutes **après la fin** du 400m QNI	30 minutes **après la fin** du 200m papillon

- **À noter** : La période de forfaits pour les 800 m qui se nageront durant les finales est la même.

Période de modification des relais

- Les noms des membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant la fin de la période de forfaits de la session concernée; les modifications aux noms et à l'ordre sont possibles jusqu'à 30 minutes avant le début de la session.

Scratch and changes – via Itemface

Scratch period

	November 26	**November 27**	**November 28**	**November 29**
Morning		November 26 at 6 p.m.	November 27 at 6 p.m.	November 28 at 6 p.m.
Afternoon	November 25 at 6 p.m.	30 minutes **after the end of** 400m IM	30 minutes **after the end of** 400m IM	30 minutes **after the end of** 200m fly

- **Note**: The scratch period for the 800 m heat to be swum during the finals is the same.

Relay modification period

- The names of the members of a relay team as well as the starting order must be registered before the end of the scratch period of the session concerned; changes to the names and order are possible up to 30 minutes before the start of the session.

12

Utilisation d'Itemface

Toutes les communications avec les entraineurs, ainsi que toutes les demandes de forfaits, les demandes de temps de passage officiels, la gestion des bris d'égalité et les confirmations et modifications aux équipes de relais doivent être soumises exclusivement via l'application Itemface.

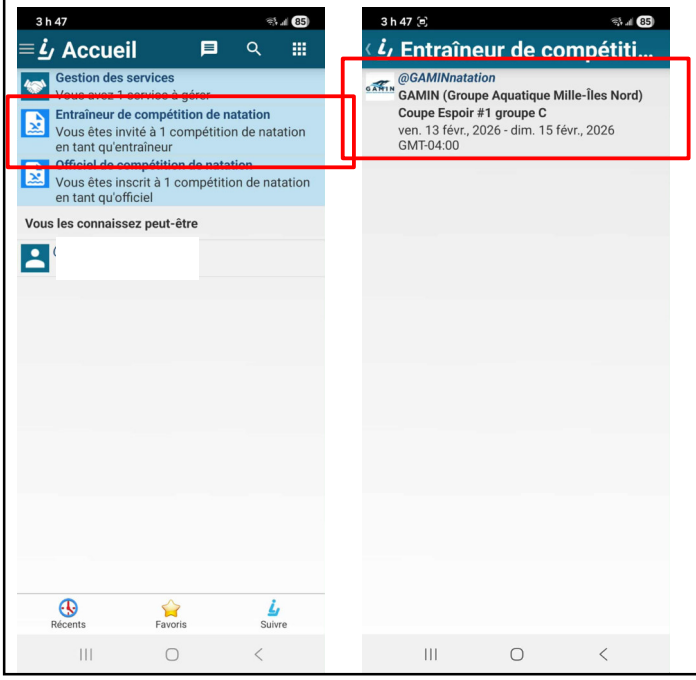
- Vous devez télécharger l'application à partir de Apple Store/Google Play Store et créer votre compte.
- Les entraineurs ayant été soumis dans le REMS auront accès à la compétition et aux options du *Panneau de contrôle de l'entraineur* sur l'application Itemface.
- Si vous n'avez pas accès la compétition ou pour obtenir de l'aide, veuillez vous référer au bureau de l'administration.

Use of Itemface

All communications with coaches as well as all requests for scratch, official split time, management of swimoffs and confirmations and changes to relay teams, will be done exclusively via the Itemface application.

- You can download the app from the Apple Store or Google Play Store and create your account.
- All coaches (who were submitted in the REMS) will have access to the *Coach's control panel* on the app.
- If you do not have access or if you need help, you can go to the administration desk.

13

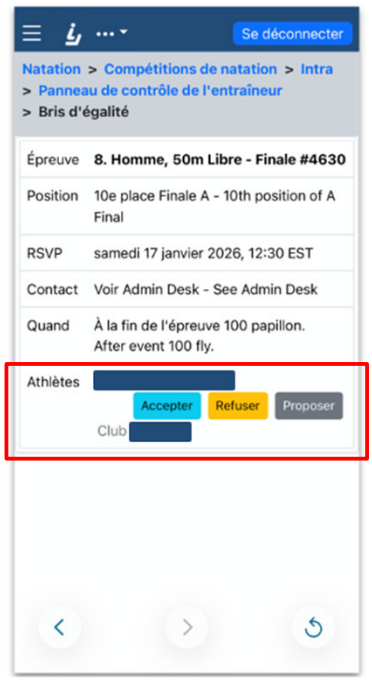






14







15

Résultats et récompenses

Résultats

- Les résultats en direct seront disponibles en ligne (https://live.swimrankings.net/11842/) et via l'application SplashMe.

Récompenses

- Les 3 athlètes de chaque genre qui auront récolté le plus de points remporteront une bourse :
  - 1re position : 300 $
  - 2e position : 200 $
  - 3e position : 100 $
- L'athlète junior (17 ans et moins) de chaque genre ayant récolté le plus de points World Aquatics en additionnant ses 2 meilleures performances dans 2 épreuves différentes remportera une bourse de 300 $.
- Les bourses seront remises à la fin de la compétition et les gagnantes et gagnants seront annoncés.

Results and awards

Results

- The results will be available online (https://live.swimrankings.net/11842/) and on the SplashMe app.

Awards

- The top 3 athletes per gender with the highest points will receive the following prize money:
  - 1st position: $300
  - 2nd position: $200
  - 3rd position: $100
- A $300 prize money will be awarded to the junior athlete (17 years and under), per gender, who has collected the most World Aquatics points when adding their top 2 performances in 2 different events.
- The awards will be given at the end of the meet, and the recipients will be announced.

16

Rappel – Sport sécuritaire

Natation Canada et la FNQ croient que chacun a le droit de participer au sport dans un milieu sécuritaire et inclusif exempt de mauvais traitement, de harcèlement et de discrimination.

- Éviter les situations où un adulte se retrouve seul avec un athlète.
- Éviter de se changer au bord de la piscine et privilégier les vestiaires ou les tentes prévues à cet effet.
- Les entraineures et entraineurs doivent encourager les bonnes pratiques afin d'assurer un milieu sécuritaire pour tous.
- L'utilisation du téléphone cellulaire est interdite dans les vestiaires.

Reminder – Safe sport

Swimming Canada and the FNQ believe that everyone has the right to participate in sport in a safe and inclusive environment, free from maltreatment, harassment and discrimination.

- Avoid situations where an adult is alone with an athlete.
- Avoid changing on the pool deck and use designated change rooms or tents whenever available.
- Coaches must encourage best practices to ensure a safe environment for everyone.
- The use of cell phones is prohibited in change rooms.

17

Rappel – Sport sécuritaire

- Toutes les photos et vidéos doivent respecter les normes de décence généralement acceptées. Les photos et vidéos dans la zone située immédiatement derrière les plots de départ, dans les vestiaires et les salles de bain sont interdites.

Merci de contribuer à un environnement sain, sécuritaire et agréable pour tous

Reminder – Safe sport

- All photos and videos must comply with generally accepted standards of decency. Photography and video recording are prohibited in the area immediately behind the starting blocks, in change rooms and in washrooms.

Thank you for helping us maintain a healthy, safe and enjoyable environment for everyone

18

Autres renseignements

Coupe Vanier

- La Coupe Vanier se tiendra le samedi après-midi. Il risque d'y avoir plus de traffic et d'entraves. Prévoyez d'arriver en avance.

Musique et ambiance

- Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement en préliminaires et en finales et en sourdine lors des épreuves de 800 m et 1500 m libre.

Estrades et spectateurs

- Estrades de 1000 places

Boutique

- Il y aura un kiosque Speedo

Other information

Vanier Cup

- Vanier Cup will be held Saturday afternoon. There will be more traffic around the PEPS. Arrive early.

Music and atmosphere

- Music will be played during warm-up periods in the preliminaries and finals and during the 800 m and 1500 m events.

Bleachers and spectators

- Bleachers of 1000 seated places

Shop

- There will be a Speedo booth

19

Autres renseignements

Divers

- Des repas et collations seront disponibles pour les officielles, officiels, entraineures et entraineurs dans le foyer (1900) et des collations seront servies sur le bord de la piscine.
- Les tables de massage seront installées dans le local 1839
- Veuillez verrouiller vos casiers

Rappel : Chaque club (athlètes et entraineurs) est responsable de maintenir la propreté sur le bord de la piscine pendant et après chaque session.

Merci et bonne compétition!

Other information

Miscellaneous

- Meals and snacks will be available for coaches and officials in the room 1900 and snacks will be served poolside.
- Massage table will be installed in the room 1839
- Please lock your lockers.

Reminder: Each club (athletes and coaches) is responsible for keeping the pool deck clean during and after each session.

Thanks and have a great meet!

20