



## GRAND PRIX DU QUÉBEC EN EAU LIBRE

Samedi 18 juillet 2026

**\*\*\* English version below \*\*\***

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

<b>Organisateur</b>	Fédération de natation du Québec
<b>Lieu</b>	Pavillon des activités nautiques, Circuit Gilles Villeneuve, Montréal, QC, H3C 1A9 île Notre-Dame, stationnement Plage Jean-Doré ou Jardins des Floralies
<b>3 épreuves compétitives offertes :</b>	<b>Épreuve 1</b> : 3 km sprint éliminatoire (« knockout sprint »; ronde 1 1500 m, ronde 2 1000 m, ronde finale 500 m) <b>Épreuve 2</b> : 1 km <b>Épreuve 3</b> : 2,5 km
	<i>Note : Cet événement ne fait pas partie du Circuit en eau libre de la FNQ.</i>
<b>Date limite d'inscription</b>	vendredi 10 juillet 2026 à 23 h 59
<b>Gestionnaire de l'événement provincial</b>	Marie-Christine Potvin <a href="mailto:eaulibre@fnq.ca">eaulibre@fnq.ca</a>
<b>Directrice de rencontre/ responsable des officiels</b>	Sylvie Potvin <a href="mailto:sylviepotvin20@gmail.com">sylviepotvin20@gmail.com</a>
<b>Responsable des inscriptions</b>	Amélie Robitaille <a href="mailto:eaulibre@fnq.ca">eaulibre@fnq.ca</a>
Inscription des officiels	<a href="#">Lien au formulaire</a>
Réunion technique	Lundi 13 juillet à 15 h 30 (suivant la réunion technique de la compétition en piscine) <a href="#">Lien à la réunion</a>

**L'événement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec (FNQ)**

## DÉROULEMENT DE L'ÉVÉNEMENT

### Catégorie d'âge

L'âge d'un athlète est déterminé selon son âge au premier jour de la compétition.

- 3 km sprint éliminatoire (1500 m, 1000 m, 500 m) : 13 ans et plus
- 1 km : 11-12 ans, 13-14 ans, 15-17 ans, 18-24 ans, 25-49 ans et 50 ans et plus
- 2,5 km : 13-14 ans, 15-17 ans, 18-24 ans, 25-49 ans et 50 ans et plus

### Critères de qualification

#### 3 km sprint éliminatoire (1500 m, 1000 m, 500 m)

- Avoir une affiliation conforme dans la catégorie groupe d'âge « compétitif » de Natation Canada
- Avoir réalisé un des temps de qualification suivants, sans égard au genre, en bassin de 25 m ou 50 m lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (FNQ) ou un organisme affilié à la World Aquatics, depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023.
  - 800 m : 10:30.00
  - 1500 m : 20:00.00

#### 1 km et 2,5 km

- Aucun temps de qualification

### Bourses pour le 3 km sprint éliminatoire

Les athlètes de chaque genre arrivant aux positions suivantes remporteront une bourse :

- Vainqueur : 600 \$
- 2<sup>e</sup> place : 400 \$
- 3<sup>e</sup> place : 300 \$
- 4<sup>e</sup> place : 200 \$
- 5<sup>e</sup> place : 100 \$

Une bourse de 100 \$ sera également remise à l'athlète ayant le meilleur classement par genre pour les catégories d'âge 13-14 ans et 15-17 ans.

### Épreuves

- L'athlète participant au **3 km sprint éliminatoire** peut également participer à l'épreuve du 1 km ou à celle du 2,5 km
- L'athlète peut participer à l'épreuve du 1 km OU du 2,5 km

### Description de l'épreuve 3 km sprint éliminatoire (« knockout sprint », 1500 m, 1000 m, 500m)

1. Lors de la première ronde, tous les athlètes nageront 1500 m. Les athlètes qualifiés pour la ronde 2 nageront 1000 m, et ceux qualifiés pour la ronde finale nageront 500 m.
2. Les épreuves masculines et féminines seront disputées séparément.
3. Le nombre de séries à disputer lors des rondes 1 et 2 sera déterminé une fois toutes les inscriptions reçues et traitées, et sera annoncé lors de la réunion technique.
4. La liste des inscriptions pour la première ronde ainsi que le résultat du tirage au sort aléatoire des séries seront publiées avant la réunion technique.
5. S'il y a 2 séries pour la ronde 2, le processus d'allocation sera annoncé lors de la réunion technique.
6. Les 10 meilleurs résultats de chaque série de la ronde 1 accéderont à la ronde 2.
7. Les 10 meilleurs résultats de la ronde 2 accéderont à la ronde 3.

8. Si un athlète reçoit une première infraction pendant les rondes 1 ou 2, cette pénalité sera conservée si la personne avance aux rondes suivantes de l'épreuve.
9. En cas de disqualification ou de retrait lors des rondes 2 ou 3, la position que la personne aurait eue sera attribuée à la personne ayant terminé juste après, et tous les athlètes avec un classement inférieur seront avancés d'une place.

### Temps limite pour compléter l'épreuve

Un temps limite maximal est alloué pour terminer les épreuves. Passé ce temps limite, le juge-arbitre en chef pourra décider de laisser les nageurs terminer l'épreuve ou de les faire sortir de l'eau.

- 1 km : 45 minutes (rythme de 4 min 30 s/100 m)
- 2,5 km : 100 minutes (rythme de 4 min/100m)

### Parcours

- Parcours fermé de 500 m

### Départ

- Le départ se fera simultanément pour toutes les catégories d'âge, avec un départ pour les hommes suivi d'un départ pour les femmes
- Le départ se fera dans l'eau, main sur la plateforme

### Marquage et vérification d'avant-course

Avant leur départ, les athlètes devront obligatoirement :

- Se faire marquer leurs numéros (corps et casque de bain)
- Faire vérifier la longueur de leurs ongles
- Enlever tous leurs bijoux, piercings et montres
- Faire approuver leur maillot ou leur combinaison isothermique

### Informations supplémentaires

- Un casque de bain numéroté sera fourni et devra être porté par les participants au moment du départ
- Un nageur qui abandonne la compétition devra se rapporter immédiatement à un sauveteur
- Un service de sécurité et de premiers soins seront sur place
- Chaque nageur est responsable d'apporter couverture et vêtements chauds

## HORAIRE

Il s'agit d'un horaire préliminaire, sujet à changement suite à la réception des inscriptions.

Heure	Épreuve(s)	Détails
6 h		Accueil des officiels et bénévoles
6 h 45	3 km sprint éliminatoire	Accueil des nageurs, marquage et vérification d'avant-course
7 h 45		Période d'échauffement
8 h 15		Réunion technique et rassemblement des nageurs*
8 h 30		Départ hommes 1 <sup>er</sup> tour
10 h		Départ femmes 1 <sup>er</sup> tour
10 h	1 et 2,5 km	Accueil des nageurs, marquage et vérification d'avant-course
12 h		Période d'échauffement
12 h 35		Réunion technique et rassemblement des nageurs*

Heure	Épreuve(s)	Détails
12 h 45	1 km	Départ hommes et femmes
13 h 30	2,5 km	Départ hommes et femmes

\*Les réunions techniques auront lieu à proximité du quai. Tous les nageurs et entraîneurs sont tenus d’y participer sous peine de retrait de l’épreuve.

## RÉSULTATS ET RÉCOMPENSES

### Résultats

Les résultats seront disponibles sur notre site internet après l’événement : <https://fnq.ca/calendrier/grand-prix-du-quebec-en-eau-libre>

### Récompenses

Tous les nageuses et nageurs recevront une médaille de participation

## PROCÉDURE D’INSCRIPTION

**Le nombre de participants est limité à 80 pour chacune des épreuves (40 hommes et 40 femmes).**

### Épreuve du 3 km sprint éliminatoire

Toutes les inscriptions devront OBLIGATOIREMENT être soumises via le système d’inscription de REMS en ligne **par le club**. Pour obtenir des instructions détaillées sur la procédure à suivre, veuillez consulter le [guide de dépôt des inscriptions](#).

Le paiement devra être remis **par le club** avant le début de la compétition

- Par chèque au nom de la Fédération de natation du Québec remis à l’accueil
- Par virement interac : [comptabilite@fnq.ca](mailto:comptabilite@fnq.ca) (indiquer le nom du club dans les commentaires)
- Par virement bancaire :
  - Code de la banque : 815
  - Numéro de transit : 30015
  - Numéro de compte : 2050185

### Épreuves du 1 km et du 2,5 km

- L’inscription se fait en ligne : <https://activitymessenger.com/p/grandprixduquebeceaulibre>
- Les athlètes sans affiliation active de catégorie « compétitif » ou « maître compétitif » devront se procurer une affiliation « événement limité-eau libre »

### Frais d’inscription (non remboursables)

- 3 km sprint éliminatoire : 40 \$ + tx (45,99 \$)
- 1 km : 35 \$ + tx (40,24 \$)
- 2,5 km : 50 \$ + tx (57,49 \$)
- Affiliation événement limité-eau libre si applicable (pour les athlètes n’étant pas affilié avec la FNQ) : 16,50 \$ + tx (18,97 \$)

## AUTRES RENSEIGNEMENTS

### Site, spectateurs, accès

Les détails seront ajoutés sur notre site internet : <https://fnq.ca/calendrier/grand-prix-du-quebec-en-eau-libre>

### Photographie/vidéographie

Dans le but de minimiser les risques, toutes les photographies et les vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ, qu'elles soient prises par un photographe ou vidéographe professionnel, une spectatrice ou un spectateur, un membre du personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participante ou participant, devront respecter les normes de décence généralement acceptées. En aucun cas, les appareils photo ou autres dispositifs d'enregistrement ne sont autorisés dans la zone située immédiatement derrière les blocs de départ pendant les départs en entraînement ou en compétition, dans les vestiaires et les salles de bain ou toute autre zone d'habillage.

Tous les détails de la procédure relative à la photographie et à la vidéographie sont disponibles [ICI](#).

## ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

Pour participer à tout événement de natation en eau libre sanctionné, l'athlète doit :

- Avoir une affiliation conforme dans la catégorie « compétitif » auprès de la FNQ ; ou
- Se procurer une affiliation « événement limité-eau libre » auprès de la FNQ pour chaque événement auquel elle ou il souhaite participer. **\*Note pour l'épreuve du 3 km sprint éliminatoire**, l'affiliation « événement limité-eau libre » n'est pas admissible.

Seuls les nageurs bien préparés et possédant un dossier médical adéquat peuvent participer aux épreuves de natation en eau libre. Tous les nageurs mineurs doivent fournir une preuve d'acceptation parentale. Le comité organisateur peut refuser une inscription par mesure de sécurité.

Les paranageuses et paranageurs sont autorisés à participer aux événements en eau libre. Il est de leur responsabilité d'aviser le CO et la ou le juge-arbitre en chef de leur situation. Les restrictions d'âge ci-dessous s'appliquent; cependant, ils sont limités aux épreuves ne dépassant pas 5 km et doivent terminer dans un délai de 2 heures, conformément aux règles de la WPS.

Tous les athlètes doivent respecter les restrictions de distance suivantes selon leur âge :

- 11 ans et moins : épreuves de 1,5 km et moins
- 12 et 13 ans : épreuves de 3 km et moins
- 14 ans et plus : aucune restriction

## RÈGLEMENTS

Les compétitions sanctionnées par la FNQ doivent respecter les règlements et les procédures suivants :

- Règlements de natation en eau libre – Natation Canada <https://www.swimming.ca/fr/competitions-en-eau-libre-information-regles-et-formulaires>
- Règlement de sécurité en eau libre de la FNQ <https://fnq.ca/clubs-et-regions/reglements-de-securite/> (*révision en cours*)

## Maillot de bain

Pour les épreuves compétitives, le maillot doit faire partie de la [liste des maillots de natation approuvés par la World Aquatics](#). Un maillot ne faisant pas partie de la liste, mais qui respecte les spécificités requises, pourra être porté sur approbation de la ou du juge-arbitre en chef. Les maillots ne peuvent pas couvrir le cou et ne peuvent pas dépasser les épaules ou les chevilles. Aucune fermeture éclair n'est permise. (BL 8.4).

## Combinaison isothermique

Les combinaisons (pour hommes et femmes) doivent couvrir entièrement le torse, le dos et les cuisses. Elles ne doivent pas dépasser le cou, les poignets et les chevilles. Les parties du corps situées après l'épaule et/ou sous la cuisse ne doivent pas nécessairement être couvertes. (OWS 7.3) Les combinaisons pour hommes et femmes doivent être en 1 pièce. L'épaisseur doit être au minimum 3mm et au maximum 5mm pour un événement compétitif.

Pour les épreuves compétitives, le port est obligatoire jusqu'à 17,99°C et interdit à plus de 18°C. En cas de conditions dangereuses pour les athlètes, le juge-arbitre peut obliger le port de la combinaison thermique, allant jusqu'à une température de 20,0°C.

## Équipement récréatif, bijoux, montres (épreuves compétitives)

- L'utilisation de bouées et palmes est interdite
- Tous les bijoux et tout type de montre sont interdits

**Merci de votre collaboration au maintien de la propreté au bord de l'eau et dans les installations. Au plaisir de vous accueillir!**



Profitez du programme de Choice  
Numéro d'identification client # **00622380**  
pour réserver et économiser!

<https://fnq.ca/renouvellement-de-lentente-avec-choice-hotels/>

\*\*\* English version \*\*\*

## GENERAL INFORMATION

<b>Host</b>	Fédération de natation du Québec
<b>Location</b>	Pavillon des activités nautiques, Circuit Gilles Villeneuve, Montréal, QC, H3C 1A9 île Notre-Dame, parking at Plage Jean-Doré or Jardins des Floralies
<b>3 competitive events</b>	<b>Event 1:</b> 3 km knockout sprint (round 1: 1500 m, round 2: 1000 m, final round: 500 m) <b>Event 2:</b> 1 km <b>Event 3:</b> 2.5 km  <i>Note: This event is not part of the FNQ Open water circuit.</i>
<b>Entry deadline</b>	Friday July 10, 2026, at 11:59 p.m.
<b>Provincial manager</b>	Marie-Christine Potvin <a href="mailto:eaulibre@fnq.ca">eaulibre@fnq.ca</a>
<b>Meet Manager/officials</b>	Sylvie Potvin <a href="mailto:sylviepotvin20@gmail.com">sylviepotvin20@gmail.com</a>
<b>Registration</b>	Amélie Robitaille <a href="mailto:eaulibre@fnq.ca">eaulibre@fnq.ca</a>
<b>Officials sign-up</b>	<a href="#">Link to form</a>
<b>Technical meeting</b>	Monday July 13 at 3:30 p.m. (following the technical meeting for the pool meet) <a href="#">Join meeting</a>

**The event is sanctioned by la Fédération de natation du Québec (FNQ)**

## MEET INFORMATION

### Age categories

An athlete's age is determined based on their age on the first day of competition.

- 3 km knockout sprint (1500 m, 1000 m, 500 m): 12 years and older
- 1 km : 11-12, 13-14, 15-17, 18-24, 25-49, 50 + years
- 2.5 km : 13-14, 15-17, 18-24, 25-49, 50 + years

### Qualification criteria

#### 3 km knockout sprint (1500 m, 1000 m, 500 m)

- Athletes must have a valid age group "competitive" affiliation with Swimming Canada
- Athletes must have one of the qualifying times below achieved during the qualification period in a competition sanctioned by the Fédération de Natation du Québec (FNQ) or a World Aquatics affiliated organization since September 1<sup>st</sup>, 2023.
  - 800 m: 10:30.00
  - 1500 m: 20:00.00

1 km and 2.5 km

- No qualification standard

### **Prize money for the 3 km knockout sprint**

The male and female athletes finishing in the following positions will receive prize money:

- 1<sup>st</sup> place: \$600
- 2<sup>nd</sup> place: \$400
- 3<sup>rd</sup> place: \$300
- 4<sup>th</sup> place: \$200
- 5<sup>th</sup> place: \$100

An additional \$100 award will be presented to the top finisher in each gender in the 13-14 and 15-17 age categories.

### **Events**

- Athletes participating in the **3 km knockout sprint** may also compete in either the 1 km or the 2.5 km event
- Athletes may compete in the 1 km OR the 2.5 km event

### **Description of the 3 km knockout sprint (1500 m, 1000 m, 500 m)**

1. During the first round, all athletes will swim 1500 m. Athletes qualifying for Round 2 will swim 1000 m, and those qualifying for the final round will swim 500 m.
2. Men's and women's events will be contested separately.
3. The number of heats for rounds 1 and 2 will be determined once all entries have been received and processed and will be announced during the technical meeting.
4. The start list for round 1 and the results of the random heat draw will be published before the technical meeting.
5. If there are two heats for round 2, the allocation process will be announced during the technical meeting.
6. The top 10 finishers from each heat in round 1 will advance to round 2.
7. The top 10 finishers in round 2 will advance to round 3.
8. If an athlete receives a first infraction during rounds 1 or 2, the penalty will carry forward if the athlete advances to subsequent rounds.
9. In the event of a disqualification or withdrawal during rounds 2 or 3, the vacated position will be assigned to the next finisher, and all lower-ranked athletes will move up one position.

### **Time limits**

Maximum time limits are established for each event. Once the limit has expired, the chief referee will decide whether swimmers may complete the event or be removed from the water.

- 1 km: 45 minutes (pace: 4.5 min/100 m)
- 2.5 km: 100 minutes (pace: 4 min/100 m)

### **Course**

- Closed 500 m course

### **Start**

- All age categories will start simultaneously, with the men's start followed by the women's start
- Water start, with one hand on the platform

### Pre-race marking and verification

Before their start, athletes must:

- Have their race numbers marked on their body and swim cap
- Have their fingernail length checked
- Remove all jewelry, piercings, and watches
- Have their swimsuit or wetsuit approved

### Additional Information

- A numbered swim cap will be provided and must be worn at the start
- Any swimmer withdrawing from the competition must immediately report to a lifeguard
- Safety and first aid services will be available on site
- Each swimmer is responsible for bringing warm clothing and a blanket

## SCHEDULE

Preliminary schedule, subject to change based on entries received.

Time	Épreuve(s)	Détails
6:00 a.m.	Officials and volunteers check-in	
6:45 a.m.	3 km knockout sprint	Athletes check-in, pre-race marking verification
7:45 a.m.		Warm-up period
8:15 a.m.		Technical meeting and athlete briefing*
8:30 a.m.		Men's round 1 start
10:00 a.m.		Women's round 1 start
10:00 a.m.	1 km and 2.5 km	Athletes check-in, pre-race marking verification
12:00 p.m.		Warm-up period
12:35 p.m.		Technical meeting and athlete briefing*
12:45 p.m.	1 km	Men and women's start
1:30 p.m.	2.5 km	Men and women's start

\*Technical meetings will take place near the dock. All swimmers and coaches are required to attend or risk removal from the event.

## RESULTS AND AWARDS

### Results

Results will be available on this website after the event: <https://fnq.ca/calendrier/grand-prix-du-quebec-en-eau-libre/>

### Awards

All swimmers will receive a participation medal

## ENTRIES

Participation is limited to 80 swimmers per event (40 men and 40 women).

### 3 km knockout sprint event

All registrations MUST be submitted via the REMS online registration system **through the club**. For detailed instructions on how to do this, please refer to the [submission guide](#).

Payment must be submitted **by the club** before the start of the competition.

- Check payable to Fédération de natation du Québec
- Interac transfer: [comptabilite@fnq.ca](mailto:comptabilite@fnq.ca) (include name of the club in the comments)
- Wire transfer:
  - Bank code: 815
  - Transit number: 30015
  - Account number: 2050185

### 1 km and 2.5 km events

- Registration is completed online: [Activity Messenger link](#)
- Athletes without a valid FNQ “competitive” or “masters competitive” affiliation will have to purchase a “limited event – open water” affiliation

### Entry fees (non-refundable)

- 3 km knockout sprint: \$40 + tx (\$45.99)
- 1 km: \$35 + tx (\$40.24)
- 2.5 km: \$50 + tx (\$57.49)
- Limited event – open water affiliation, if applicable (for athletes not affiliated with FNQ): \$16.50 + tx (\$18.97)

## OTHER INFORMATION

### Site, spectators, access

Details will be posted on our website: <https://fnq.ca/calendrier/grand-prix-du-quebec-en-eau-libre/>

### Photography/videography

To minimize risk, all photos and videos taken during FNQ-sanctioned competitions, whether taken by a professional photographer or videographer, a spectator, team support staff or any other participant, must adhere to generally accepted standards of decency. Under no circumstances cameras or other recording devices are permitted in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, or in locker rooms, bathrooms or any other dressing area.

The full details on the Event Photography and Videography Procedure can be found [HERE](#).

## SWIMMER ELIGIBILITY

To participate in any sanctioned open water swimming event, athletes must:

- Have a valid FNQ “competitive” affiliation with FNQ; or
- Purchase a “limited event – open water” affiliation from the FNQ for each event in which they wish to participate. Note: the “limited event – open water” affiliation is not permitted for the 3 km knockout sprint event

Only well-prepared swimmers with an appropriate medical history may participate in open water swimming events. All minor swimmers must provide proof of parental consent. The organizing committee may refuse an entry for safety reasons.

Para swimmers are permitted to participate in open water events. It is their responsibility to notify the organizing committee and the chief referee of their situation. The age restrictions below apply; however, they are limited to events not exceeding 5 km and must finish within 2 hours, in accordance with WPS rules.

All athletes must comply with the following distance restrictions based on age:

- 11 years and under: events of 1.5 km or less
- 12–13 years: events of 3 km or less
- 14 years and older: no restrictions

## RULES

Competitions sanctioned by the FNQ must respect the following regulations and procedures:

- Swimming Canada open water swimming rules <https://www.swimming.ca/open-water-competition-information-rules-and-forms/>
- Open water safety guide (French only) <https://fnq.ca/clubs-et-regions/reglements-de-securite/> (*being reviewed*)

### Swimsuits

For competitive events, swimsuits must appear on the [World Aquatics approved swimsuit list](#). A swimsuit not included on the list but meeting the required specifications may be approved by the Chief Referee. Swimsuits may not cover the neck, extend past the shoulders, or extend below the ankles. Zippers are not permitted. (BL 8.4)

### Wetsuits

Wetsuits (for both men and women) must fully cover the torso, back, and thighs. They may not extend past the neck, wrists, or ankles. Areas beyond the shoulders and/or below the thighs do not need to be covered. (OWS 7.3) Wetsuits for men and women must be one-piece suits. Thickness must be a minimum of 3 mm and a maximum of 5 mm for competitive events. For competitive events, they are mandatory up to 17.99°C and prohibited above 18°C. In dangerous conditions, the Referee may require wetsuits up to 20.0°C.

### Recreational equipment, jewelry, watches (competitive events)

- The use of buoys and fins is prohibited
- All jewelry and watches are prohibited

**Thank you for helping maintain cleanliness around the waterfront and facilities. We look forward to welcoming you!**



**CHOICE**  
HOTELS CANADA™



Profitez du programme de Choice  
Numéro d'identification client # **00622380**  
pour réserver et économiser!

<https://fnq.ca/renouvellement-de-lentente-avec-choice-hotels/>