Paquet de compétition

Invitation Provinciale

# Sprints des Fêtes 2026

## 12 ans et moins

**Samedi 12 décembre**
**Dimanche 13 décembre**

CLUB DE NATATION ST-LAURENT CNSL

Saint-Laurent Montréal

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX / GENERAL INFORMATION

**LIEU**
Complexe sportif de Saint-Laurent
2385, boulevard Thimens, Saint-Laurent

**DATES ET HEURES**
Session 1 : 12 décembre 2026 - échauffement à 8h15
Session 2 : 12 décembre 2026 - échauffement à 13h00
Session 3 : 13 décembre 2026 - échauffement à 9h15
*confirmation des heures dans le Bulletin technique

**CLUB HÔTE**
**Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)**

**INSTALLATION**
Un bassin de 25m - 8 couloirs
Système de chronométrage électronique Colorado

**INVITATION PROVINCIALE** ouverte
3 sessions - finales contre la montre
Groupes d'âge: 8 ans et -, 9 ans, 10 ans, 11 ans, 12 ans
Pour les relais: 8 ans et moins, 9-10 et 11-12

**DIRECTRICE DE RENCONTRE**
Maryse Petitpas meetmanagers.cnsl@gmail.com

**RESPONSABLES DES INSCRIPTIONS**
Wendy Chen inscriptions.cnsl@gmail.com

**RESPONSABLES DES OFFICIELS**
Marie-Claude Racine officiels.cnsl@gmail.com

Formulaire d'inscription pour officiels:
https://forms.gle/gCi1JgtuF9G3kqjW9

**SANCTION**
Par la Fédération de Natation du Québec

**LOCATION**
Complexe sportif de Saint-Laurent
2385, boulevard Thimens, Saint-Laurent

**DATES & TIMES**
Session 1 : December 12th 2026 - warm-up at 8:15
Session 2 : December 12th 2026 - warm-up at 13:00
Session 3 : December 13th 2026 - warm-up at 9:15
*Time confirmation in the Technical bulletin

**HOSTING CLUB**
**Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)**

**FACILITY**
One pool 25m - 8 lanes
Electronic timing system Colorado

**PROVINCIAL INVITATION** open
3 sessions - timed finals
Age groups: 8 and under, 9 yo, 10 yo, 11 yo, 12 yo
For relay event: 8 years old and under, 9-10 and 11-12

**MEET MANAGER**
Maryse Petitpas meetmanagers.cnsl@gmail.com

**REGISTRATION IN CHARGE**
Wendy Chen inscriptions.cnsl@gmail.com

**OFFICIALS IN CHARGE**
Marie-Claude Racine officiels.cnsl@gmail.com

Registration form for officials:
https://forms.gle/gCi1JgtuF9G3kqjW9

**SANCTION**
By the Fédération de Natation du Québec

**IMPORTANTES DATES LIMITES / IMPORTANT DEADLINES**

Mardi 1 décembre à minuit / Tuesday December 1st at midnight
Inscription des nageurs/nageuses / Registrations of swimmers

Vendredi 4 décembre à minuit / Friday December 4th at midnight
Date limite pour modification sans frais / Final date for changes

# COMPÉTITION / MEET

**Page web de la compétition / Meet webpage**
https://www.itemface.com/item/0FYHELZW3TDGLQFU

## ADMISSIBILITÉS

- Chaque club participant à cette compétition doit être membre en règle de la FNQ et conforme selon la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres.
- Tous les nageurs doivent être inscrits avec un statut "actif" dans la catégorie "compétitif" à la Fédération de Natation du Québec.
- La compétition est offerte aux nageurs/nageuses de 12 ans et moins.
- Voir les temps de qualification requis pour certaines épreuves.

## 5 CATÉGORIES D'ÂGE

L'âge du nageur est déterminé le 12 décembre 2026.
- Pour les épreuves individuelles, les catégories d'âges sont:
Filles: 8 ans et moins, 9 ans, 10 ans, 11 ans et 12 ans
Garçons: 8 ans et moins, 9 ans, 10 ans, 11 ans et 12 ans
- Pour les relais, les catégories d'âge sont:
Filles: 8 ans et moins, 9-10 et 11-12
Garçons: 8 ans et moins, 9-10 et 11-12

## INSCRIPTIONS

Le nombre d'épreuves qu'un nageur peut s'inscrire:
**Maximum 3 épreuves individuelles et un relais**
**Choix des épreuves individuelles possibles:**
- 8 ans et moins: 50m, 100m (1 seule épreuve de 100m)
- 9 et 10 ans: 50m, 100m, 200m
- 11 et 12 ans: 50m, 100m, 200m
(voir programme plus bas)

**Relais:**
- Une équipe de relais doit être composée de 4 filles ou de 4 garçons.
- Un club peut inscrire une seule équipe de relais par genre par groupe d'âge: 8 ans et moins, 9-10 ans, 11-12 ans.

## FRAIS INSCRIPTIONS - DATES LIMITES

- Les frais d'inscriptions sont de 10 $ par nageur (incluant le frais fixe FNQ de 7.13 $ + taxes) et 12 $ par épreuve. Aucun frais pour les relais.

## ELIGIBILITY

- Each club participating to this competition must be a member in good standing of the FNQ and compliant to la Politique d'adhésion et d'affiliation des membres.
- All swimmers must be registered with an "actif" status in the "compétitif" category with the Fédération de Natation au Québec.
- The meet is offered to swimmers of 12 years old and under.
- See qualification times required for certain events.

## 5 AGE CATEGORIES

The swimmer's age is determined on December 12th 2026.
For individual events, categories are :
Girls: 8 year old and under, 9yo, 10yo, 11yo, 12 year old
Boys: 8 year old and under, 9yo, 10yo, 11yo, 12 year old
For relay events, the categories are :
Girls: 8 years old and under, 9-10 and 11-12
Boys: 8 years old and under, 9-10 and 11-12

## ENTRIES

The number of events that a swimmer can register:
**Maximum 3 individual events and one relay**
**Possible individual events choices:**
- 8yo and under: 50m, 100m (max one event 100m)
- 9 and 10 yo: 50m, 100m, 200m
- 11 and 12 yo: 50m, 100m, 200m
(see program bellow)

**Relays:**
- Relays\ teams must be composed of 4 girls or 4 boys.
- A club can register only one relay team per gender and per age group; 8 and under, 9-10, 11-12.

## REGISTRATION FEES ENTRIES - DEADLINES

- The registration fee is $10 per swimmer (including fixed FNQ fee of $7.13 + taxes) and $12 per event. No fees for the relays.

- Mode de paiement accepté: chèque émis à l'ordre de **Club de Natation de Saint-Laurent** remis au Bureau de l'administration avant le 1er départ de votre session ou par virement interac à communication.cnsl@gmail.com avant le 11 décembre 2026. SVP indiquez le nom de votre club dans le message.
- Le fichier des épreuves est disponible sur le site de Natation Canada https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/
- Les inscriptions devront être soumises via le système d'inscription du REM en ligne au plus tard le **1 décembre 2026**. Voir guide d'utilisation du REMS
- Les modifications sont possibles pour les nageurs inscrits jusqu'au **4 décembre à minuit** sans frais.
- Il est de la responsabilité de chaque club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne (athlètes inscrits avec un statut actif dans la base de données de Natations Canada).
- Aucune inscription sans temps (NT) svp.

**INSCRIPTIONS TARDIVES**

- Les inscriptions apportées **après minuit le 4 décembre** sont considérées comme " tardives ".
- Des frais de 20 $ par nageur et 12 $ par épreuve seront facturés et ajoutés au montant total chargé au club si des modifications sont apportées après le 4 décembre sous réserve de place disponible.
- Les frais de l'inscription tardive la journée de la compétition doivent être acquittés en argent comptant au début de la session.
- Aucune nouvelle série sera ajoutée pour les inscriptions tardives.

- Method of payment accepted: cheque issued to the order of **Club de Natation de Saint-Laurent** given at the Administration desk before the first start of your session or by interac transfer to communication.cnsl@gmail.com before December 11th 2026. Please indicate the name of your club in the message.
- The entry file is available on Swimming Canada https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/
- Entries must be submitted through the REM online registration system at the latest **December 1st, 2026**. see guide d'utilisation du REMS
- Changes are possible for registered swimmers until **December 4th at midnight** without fees**.**
- It is each club's responsibility to verify the validity of the data before submitting online entries (athletes registered with an active status in the data base of Swimming Canada).
- No no-time inscription (NT) please.

**LATE DECK ENTRIES**

- Changes **after midnight on December 4th** are considered "deck entries".
- A $20 fee per swimmer and $12 per event will be charged and added to the club's total amount due if changes are made after December 4th.
- The deck entry fees must be paid in cash at the beginning of the session on the meet day.
- No new heat shall be added for deck entries.

# FORMAT de la COMPÉTITION / MEET FORMAT

**DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION**

- Toutes les épreuves se nageront mixte du plus lent au plus rapide.
- Toutes les épreuves sont finales par le temps.

**RELAIS**

- Les modifications pour les relais devront être remises au Bureau de l'administration au plus tard 15 minutes après le début de la session.

**FORFAITS**

Les forfaits devront être transmis par courriel à la directrice de rencontre avant le 10 décembre ou remis par écrit au Bureau de l'administration pendant l'échauffement, au plus tard 10 minutes avant le premier départ.

**RÉCOMPENSES**

Des prix à la cloche seront attribués aléatoirement aux nageurs/nageuses arrivé.es premi.ers.ères d'une série.

**RÉSULTATS**

Les résultats de la rencontre seront disponibles sur le site SPLASHME et de Natation Canada (https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/).

**MAILLOTS DE BAIN**

Tous les athlètes sont autorisés à nager avec le maillot de bain de leur choix lors de toutes les compétitions sanctionnées par la FNQ.

**PHOTOGRAPHIE/vidéographie**

Dans le but de minimiser les risques, toutes les photographies et les vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ devront respecter les normes de décence généralement acceptées.

**SPORT SÉCURITAIRE**

Natation Canada et la FNQ croient que tout athlète, entraineure ou entraineur, officielle ou officiel, membre du personnel et bénévole a le droit de participer au sport dans un milieu sécuritaire et inclusif exempt de mauvais traitement, de harcèlement et de discrimination.
La règle sur les inconduites C2.5.2.1 (depuis septembre 2026) sera appliquée.

**PROGRESS OF THE COMPETITION**

- All the events will swim mixed from the slowest to the fastest and that it is final by the clock.
- All events are finals by the clock.

**RELAYS**

- Modifications for the relays must be submitted to the Administration desk no later than 15 minutes after the start of the session.

**SCRATCHES**

The scratches must be sent to the meet manager before December 10th or submitted in writing to the Administration desk during the warm-up, at least 10 minutes before the first heat.

**AWARDS**

Prizes at the bell will be awarded randomly to the swimmers who arrive first in a series.

**RESULTS**

Results of the meet will be available on SPLASHME and Swimming Canada (https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/).

**SWIMSUITS**

All athletes are allowed to swim in the swimsuit of their choice during all competitions sanctioned by the FNQ.

**PHOTOGRAPHY/videography**

In order to minimize risks, all photographs and videos taken during competitions sanctioned by the FNQ must comply with generally accepted standards of decency.

**SAFE SPORT**

Swimming Canada and the FNQ believe that every athlete, coach, official, staff member, and volunteer has the right to participate in sport within a safe and inclusive environment, free from abuse, harassment, and discrimination.
The rule regarding misconduct, C2.5.2.1 (effective as of September 2026), will be applied.

# HORAIRE ET PROGRAMME / SCHEDULE AND PROGRAM

| **SESSION 1**<br>**samedi / Saturday AM**<br>8 ans - / 8 yo -<br>Échauffement/Warm-up ***8h15*** | |
|---|---|
| 01 | 100 Libre/Free |
| 02 | 50 Brasse/Breaststroke |
| 03 | 100 Dos/Backstroke |
| 04 | 50 Papillon/Fly |
| 05 | 100 Brasse/Breaststroke |
| 06 | 50 Dos/Backstroke |
| 07 | Relais 4 x 50m Libre/Free |
| 08 | 100 QNI/IM * |
| 09 | 50 Libre/Free |

| **SESSION 2**<br>**samedi / Saturday PM**<br>11-12 ans / 11-12 yo<br>Échauffement/Warm-up ***13h00*** | |
|---|---|
| 101 | 200 Libre/Free * |
| 102 | 50 Brasse/Breaststroke |
| 103 | 100 Papillon/Fly |
| 104 | 200 Brasse/Breaststroke * |
| 105 | 100 Dos/Backstroke |
| 106 | 50 Papillon/Fly |
| 107 | 100 Brasse/Breaststroke |
| 108 | Relais 4 x 50m Libre/Free |
| 109 | 100 Libre/Free * |
| 110 | 100 QNI/IM * |
| 111 | 50 Dos/Backstroke |

| **SESSION 3**<br>**Dimanche / Sunday AM**<br>9-10 ans / 9-10 yo<br>Échauffement/Warm-up ***9h15*** | |
|---|---|
| 201 | 200 Libre/Free * |
| 202 | 50 Brasse/Breaststroke |
| 203 | 100 Papillon/Fly |
| 204 | 200 Brasse/Breaststroke * |
| 205 | 50 Libre/Free |
| 206 | 100 Dos/Backstroke |
| 207 | 50 Papillon/Fly |
| 208 | 100 Brasse/Breaststroke |
| 209 | Relais 4 x 50m Libre/Free |
| 210 | 100 QNI/IM * |
| 211 | 50 Dos/Backstroke |
| 212 | 100 Libre/Free |

| ***Critères de qualification**<br>**Qualification criterias** |
|---|
| 200 Libre/Free:<br>temps 4:00 ou plus vite / or faster<br><br>200 Brasse/Breaststroke:<br>temps 4:20 ou plus vite / or faster<br><br>100 QNI/IM:<br>temps 2:20 ou plus vite / or faster |

* L'horaire exact sera confirmé dans le Bulletin Technique selon le nombre de nageurs par groupe d'âge.
*The exact timeline will be specified in the Technical Bulletin according to the number of swimmers per age group.

**RÈGLEMENTS**
Les règlements de Natation Canada et de la Fédération de Natation du Québec (FNQ) seront en vigueur.

**RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ**
Les compétitions sanctionnées au Québec doivent respecter les règlements et les procédures suivants :
• Règlements de natation et paranatation de Natation Canada : https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/
• Règlement de sécurité de la natation en bassin : https://fnq.ca/clubs-et-regions/reglements-de-securite/
• Procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation de Natation Canada : https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/

**ADMISSIBILITÉ DES ENTRAÎNEUR(E)S**
- Chaque entraîneur participant à une compétition doit être membre en règle de la FNQ.
- Afin de pouvoir participer à des compétitions sanctionnées de type provinciale, l'entraîneure ou l'entraîneur d'un club québécois doit faire partie de la catégorie « Entraîneur adjoint provincial ».

**OFFICIELS ET BÉNÉVOLES**
Nous comptons sur la participation de tous les clubs pour fournir des officiels en nombre suffisant pour cette compétition, avant lundi le 7 décembre.
https://forms.gle/gCi1JgtuF9G3kqjW9

**STATIONNEMENT**
Le stationnement au Complexe sportif est partagé avec d'autres clubs et activités. Vous pouvez vous stationner au Complexe sportif, à l'aréna Raymond Bourque, à la bibliothèque Du Boisé, sur le boulevard Thimens ou dans les rues résidentielles à proximité. Veuillez noter qu'il y a des travaux extérieurs à l'école secondaire partageant le stationnement du Complexe réduisant le nombre de cases de stationnement.

**SPECTATEURS**
Aucun parent n'est autorisé dans l'aire de la piscine pendant la compétition s'il ou elle n'est pas un officiel. Les parents sont invités aux estrades au 2ème étage.

**RULES**
The rules of Swimming Canada and the Fédération de Natation du Québec (FNQ) will apply.

**SAFETY RULES**
Sanctioned competitions in Quebec must comply with the following regulations and procedures:
• Swimming Canada's swimming and para-swimming rules: https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/
•Pool swimming safety regulations: https://fnq.ca/clubs-et-regions/reglements-de-securite/
•Swimming Canada's safety procedure for warm-ups at swimming competitions: https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/

**COACH ELIGIBILITY**
- Each coach participating in a meet must be a member in good standing of the FNQ.
- To participate in sanctioned provincial competitions, a coach from a Quebec club must be in the category « Entraîneur adjoint provincial ».

**OFFICIALS AND VOLUNTEERS**
We are counting on the participation of all clubs to provide sufficient officials for this competition, before Monday December 7th.
https://forms.gle/gCi1JgtuF9G3kqjW9

**PARKING**
Parking at the Sports Complex is shared with other clubs and activities. You can park at the Complexe sportif, at the Raymond Bourque Arena, at the library Du Boisé, on Thimens Boulevard or at residential streets nearby. Please note that there is exterior work at the school charring the Complexe parking reducing the number of parking spaces.

**SPECTATORS**
No parents are allowed on the pool deck during the competition if not an official. Parents are invited to the bleachers on the 2nd floor.

**BONNE COMPÉTITION!**

Le CNSL vous souhaite un Joyeux temps des Fêtes!