



Réunion technique / Technical meeting

Grand Prix du Québec en eau libre

18 juillet 2026 / July 18, 2026

Directrice de rencontre / Meet Manager : Sylvie Potvin

Gestionnaire provincial de l'événement / Provincial Manager : Marie-Christine Potvin

Responsable des inscriptions / Entries : Carole Thomas



1

Accueil et paiement

- Pour le 3 km sprint éliminatoire, le paiement doit 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 (indiquer le nom du club dans les commentaires)
- Par virement bancaire :
 - Code de la banque : 815
 - Numéro de transit : 30015
 - Numéro de compte : 205018

Welcome and payment

- For the 3 km knockout sprint, 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 (include name of the club in the comments)
- Wire transfer:
 - Bank code: 815
 - Transit number: 30015
 - Account number: 2050185

1



2

Enregistrement

- Tous les participants devront obligatoirement s'enregistrer au Quartier des athlètes. Lors de l'enregistrement, ils devront se faire marquer et récupérer leur casque numéroté.
- Le port du casque numéroté est obligatoire pour le départ et la durée de la course. Ils pourront porter un deuxième casque sous le casque numéroté.
- Veuillez respecter la priorité d'enregistrement des épreuves selon l'horaire.
- La participation des athlètes à la réunion technique d'avant-course est obligatoire.

Registration

- All participants must register at the Athletes' Quarter. During registration, they must be marked and collect their numbered cap.
- Wearing the numbered cap is mandatory for the start and throughout the race. They can wear a second cap under the numbered cap.
- Please respect the registration priority for events according to the schedule.
- Athlete attendance at the pre-race technical meeting is mandatory.



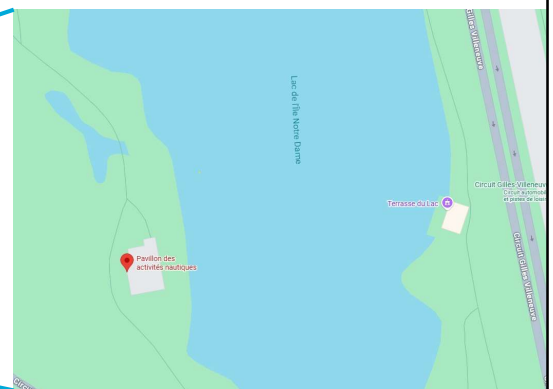
3

Accès et stationnement

- Plage Jean Doré, Pavillon des activités nautiques, 151 Circuit Gilles Villeneuve, Montréal, QC, H3C 1A9
- Stationnement Plage Jean-Doré (rouge) ou Jardins des Florales (mauve)

Access and parking

- Jean Doré Beach, Water Sports Pavilion, 151 Circuit Gilles Villeneuve, Montreal, QC, H3C 1A9
- Parking at Jean-Doré Beach (red) or Jardins des Florales (purple)

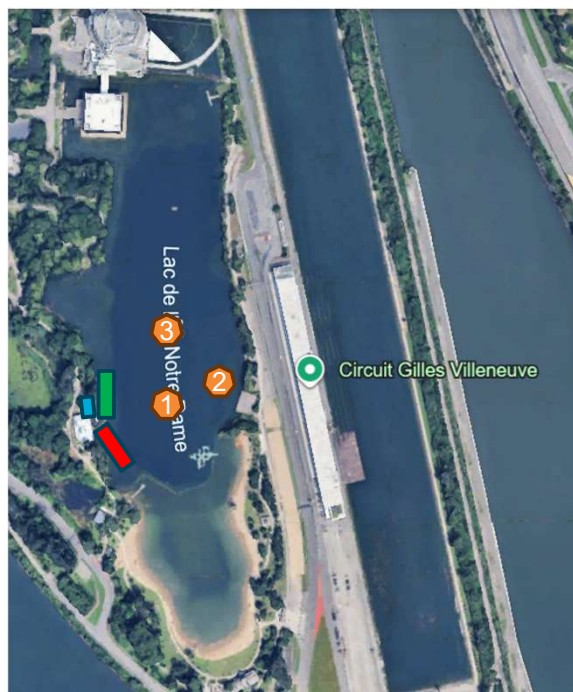


4

2

Plan / Layout

- Parcours fermé de 500m / Closed circuit 500m
- Départ / Start 
- Arrivée / Finish 
- Bouées / Bouys 
- Marquage et accueil / Marking and registration 
- Les nageurs devront contourner les bouées avec l'épaule gauche/ Swimmers must turn bouys with their left shoulder



5

Horaire

Schedule

Heure / Time	Épreuve(s) / Event(s)	Détails / Details
6 h / 6 a.m.	Accueil des officiels et bénévoles / Officials and volunteers check-in	
6 h 45 / 6:45 a.m.	3 km sprint éliminatoire 3 km knockout sprint	Accueil des nageurs, marquage et vérification d'avant-course / Athletes check-in, pre-race marking verification
7 h 45 / 7:45 a.m.		Période d'échauffement / Warm-up period
8 h 15 / 8:15 a.m.		Réunion technique et rassemblement des nageurs* / Technical meeting and athlete briefing*
8 h 30 / 8:30 a.m.		Départ hommes 1 ^{er} tour / Men's round 1 start
10 h / 10 a.m.		Départ femmes 1 ^{er} tour / Women's round 1 start
10 h / 10 a.m.	1 et 2,5 km 1 and 2.5 km	Accueil des nageurs, marquage et vérification d'avant-course / Athletes check-in, pre-race marking verification
12 h / 12 p.m.		Période d'échauffement / Warm-up period
12 h 35 / 12:35 p.m.		Réunion technique et rassemblement des nageurs* / Technical meeting and athlete briefing*
12 h 45 / 12:45 p.m.		Départ hommes et femmes / Men and women's start
13 h 30 / 1:30 p.m.	2,5 km / 2.5 km	Départ hommes et femmes / Men and women's start



6

3

Échauffement

- L'échauffement se fera sur le parcours avant le début des épreuves, selon l'heure indiquée dans l'horaire

Warm-Up

- Warm-up will be on the course, before the start of each event, as per the times indicated in the schedule



7

Conditions météorologiques

18 juil. sam.

Matin 18° Ensoleillé avec passages nuageux T. ress 18	Vents 5 km/h N Rafales 9 km/h Humidité 68%	P.D.P. 20%
Après-midi 25° Risque d'averses T. ress 28	Vents 5 km/h N Rafales 8 km/h Humidité 47%	P.D.P. 40% Pluie <1mm

Sat Jul 18

Morning 18° Mainly sunny Feels 18	Wind 5 km/h N Wind Gust 9 km/h Humidity 68%	P.O.P. 20%
Afternoon 25° Chance of a shower Feels 28	Wind 5 km/h N Wind Gust 8 km/h Humidity 47%	P.O.P. 40% Rain <1mm



8

4

Température et qualité de l'eau

- La qualité de l'eau est Bonne
- Température de l'eau : 22c
- Les combinaisons thermiques (wetsuits) ne sont pas permis

Water Temperature and Quality

- Water quality is Good
- Water temperature: 22c
- Wetsuits are not allowed



9

Déroulement du 3 km sprint éliminatoire

- Lors de la première ronde, tous les athlètes nageront 1500m. Les athlètes qualifiés pour la ronde 2 nageront 1000m, et ceux qualifiés pour la ronde finale nageront 500m.
- Les épreuves masculines et féminines seront disputées séparément.
- Pour H et F, il y aura 2 séries disputées lors de la ronde 1: les nageurs seront placés aléatoirement.
- La liste des inscriptions pour la première ronde ainsi que le résultat du tirage au sort aléatoire des séries seront publiées suivant la réunion technique.
- Les 10 meilleurs nageurs/ses de chaque série de la ronde 1 iront en ronde 2.
- Les 10 meilleurs résultats de la ronde 2 accéderont à la ronde 3.

Description of the 3 km knockout sprint

- During the first round, all athletes will swim 1500m. Athletes qualifying for Round 2 will swim 1000m, and those qualifying for the final round will swim 500m.
- Men's and women's events will be contested separately.
- For M and W, there will be 2 heats for round 1: swimmers will be seeded randomly.
- The start list for round 1 and the results of the random heat draw will be published following the technical meeting.
- The top 10 swimmers of each heat in round 1 will advance to round 2.
- The top 10 finishers in round 2 will advance to round 3.



10

5

Déroulement du 3 km sprint éliminatoire (suite)

- 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.
- 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.

Description of the 3 km knockout sprint (cont'd)

- If an athlete receives a first infraction during rounds 1 or 2, the penalty will carry forward if the athlete advances to subsequent rounds.
- 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.



11

Départ/Arrivées

- Le départ se fera simultanément pour toutes les catégories d'âge, avec un départ pour les hommes suivi d'un départ pour les femmes pour le 3km knock out sprint et le 2,5 km, et un départ combiné H et F pour le 1 km.
- Le départ se fera dans l'eau, main sur la plateforme. Les nageurs seront placés par numéro.
- Il est obligatoire de toucher la plaque pour terminer l'épreuve. Un athlète ne touchant pas la plaque sera disqualifié.
- Lorsque les athlètes terminent, il est demandé de libérer la place pour que les prochains puissent toucher la plaque sans être obstrués.
- Tous les athlètes auront une collation et jus/eau à leur arrivée.

Start/Finish

- All age categories will start simultaneously, with the men's start followed by the women's start for the 3 km knockout sprint and 2.5 km, and a combined M + W start for the 1k.
- It will be a water start, with one hand on the platform. Swimmers will be lined by number.
- Swimmers must touch the plate at the finish. If not, they will be disqualified.
- When finishing, we ask that swimmers clear the area so others can touch the plate without any obstruction.
- All athletes will receive a snack and hydration when leaving the course.



12

6

Marquage et vérifications

- Les participants ne doivent pas mettre de graisse ou lotion solaire avant le marquage.
- Les ongles de doigts et d'orteils seront vérifiés. Des coupe-ongles seront disponibles pour tailler les ongles trop longs.
- Il faudra s'assurer de ne pas porter de bijoux ni de montres et de retirer les piercings.
- Les maillots de compétitions devront être vérifiés pour des fins de conformité.

Marking and checks

- Participants must not have applied any grease or sunscreen before the marking process.
- Fingernails and toenails will be checked. Nail clippers will be available to trim overly long nails.
- Participants must not wear any jewelry or watches. Piercings must be removed.
- Swimsuits will be checked for compliance.



Règlements

Quelques règlements à noter:

- Il est interdit d'obstruer, frapper ou gêner un autre participant.
- Il faut toucher la plaque à l'arrivée.
- Il faut contourner les bouées dans le sens indiqué à la réunion technique.
- Il est interdit de se supporter sur les embarcations ou objet flottant, ou de se propulser du fond de l'eau.
- Les procédures de disqualification (drapeaux jaunes et rouges) pourront s'appliquer (voir page suivante).

Rules

A few rules to note:

- It is forbidden to obstruct, strike, or hinder another participant.
- You must touch the finish line plate.
- You must round the buoys in the direction indicated at the technical meeting.
- It is forbidden to support yourself on boats or floating objects, or to propel yourself from the bottom of the water.
- Disqualification procedures (yellow and red flags) may apply (see next page).



Disqualifications

- Si, de l'opinion du juge-arbitre en chef ou des juges-arbitres, un nageur tire avantage par infraction aux règlements ou en ayant un contact intentionnel avec un autre nageur, la procédure suivante doit s'appliquer :

1re infraction :

- Un drapeau jaune et une carte portant le numéro du nageur sera levé pour signaler et informer le nageur qu'il enfreint les règlements.

2e infraction :

- Un drapeau rouge et une carte portant le numéro du nageur sera levé par le juge-arbitre en chef ou les juges-arbitres pour signaler et indiquer au nageur qu'il enfreint une seconde fois les règlements ou l'arbitre ira directement au drapeau rouge si l'infraction est sévère. Le nageur sera disqualifié.

Disqualifications

- If, in the opinion of the head referee or referees, a swimmer gains an unfair advantage by violating the rules or by intentionally making contact with another swimmer, the following procedure shall apply:

First violation:

- A yellow flag and a card bearing the swimmer's number shall be raised to signal and inform the swimmer that they are violating the rules.

Second violation:

- A red flag and a card bearing the swimmer's number shall be raised by the head referee or referees to signal and inform the swimmer that they are violating the rules a second time, or the referee shall proceed directly to the red flag if the violation is serious. The swimmer shall be disqualified.



Abandons et temps limite

- Un athlète qui abandonne durant son épreuve devra se rapporter immédiatement à un sauveteur et informer la direction de la course.
- Si vous ne vous sentez pas bien ou avez besoin d'aide, tournez vous sur le dos et levez votre bras dans les airs, un sauveteur viendra vous voir.
- Les participants auront une durée maximale pour terminer l'épreuve :
- 1 km : 45 minutes
- 2,5 km : 100 minutes
- 3 km sprint : aucun temps limite
- Après ce temps, il revient à la discrétion du directeur de rencontre de permettre à l'athlète de compléter l'épreuve ou de sortir de l'eau pour ne pas nuire aux épreuves suivantes.

Withdrawals and Time Limits

- An athlete who drops out during their event must immediately report to a lifeguard and inform a race official.
- If you feel unwell or need assistance, turn onto your back and raise your arm in the air; a lifeguard will come to you.
- Participants will have a maximum time limit to complete the event:
- 1 km: 45 minutes
- 2.5 km: 100 minutes
- 3 km sprint: no time limit
- After this time, it is at the discretion of the meet director to allow the athlete to complete the event or to exit the water so as not to interfere with subsequent events.



Mesures d'urgence

- En cas de mauvaise température ou situation d'urgence, la course sera interrompue. Les sauveteurs siffleront 3 grands coups de sifflets et dirigeront les athlètes vers la sortie.
- En cas d'interruption d'urgence le départ sera redonné depuis le début dans les meilleurs délais possible.
- Si, pour une raison quelconque, une course est abandonnée sans possibilité de redémarrer cette course, le classement final sera tel que rapporté par le Juge-Arbitre en chef.

Emergency measures

- In case of adverse weather or an emergency, the race will be stopped. Lifeguards will sound three loud whistles and direct the athletes to the exit.
- In the event of an emergency stoppage, the race will be restarted from the beginning as soon as possible.
- If, for any reason, a race is abandoned and cannot be restarted, the final standings will be as reported by the Chief Referee.



Sécurité et premiers soins

- Un service de sécurité et de premiers soins seront sur place.
- Les sauveteurs sont les premiers répondants en cas de blessure ou accident et pour administrer les premiers soins.
- Un responsable médical sera sur place en cas de besoin.
- Les services d'urgence (pompier, ambulance) seront prêts à intervenir au besoin.

Safety and First aid

- A security and first aid service will be on site.
- Lifeguards are the first responders in case of injury or accident and will administer first aid.
- A medical officer will be on site if needed.
- Emergency services (fire department, ambulance) will be ready to respond if necessary.



Résultats et récompenses

Résultats

- Les résultats en direct seront disponibles sur swimrankings.net durant 14 jours seulement : <https://live.swimrankings.net/10807/>
- Il pourrait y avoir des retards, car les résultats sont manuels
- 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

Results and awards

Results

- Live results will be available on swimrankings.net for 14 days only: <https://live.swimrankings.net/10807/>
- There may be delays as the results are entered manually.
- 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



19

Résultats et récompenses (suite)

Récompenses

- Les athlètes de chaque genre arrivant aux positions suivantes au 3 km sprint éliminatoire remporteront une bourse :
 - Vainqueur : 600 \$
 - 2e place : 400 \$
 - 3e place : 300 \$
 - 4e place : 200 \$
 - 5e 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.

Results and awards (cont'd)

Awards

- The male and female athletes finishing in the following positions for the 3 km knockout sprint will receive prize money:
 - 1st place: \$600
 - 2nd place: \$400
 - 3rd place: \$300
 - 4th place: \$200
 - 5th 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.



20

10

Forfaits

- Veuillez transmettre par courriel à carole_thomas56@hotmail.com avant vendredi 10 h

Scratches

- Please send by email to carole_thomas56@hotmail.com before 10:00 a.m. on Friday



21

- Veuillez consulter le site internet de la compétition

- Please visit the event page

<https://fnq.ca/calendrier/grand-prix-du-quebec-en-eau-libre/>

BONNE COURSE A TOUS!

HAVE A GREAT RACE!



22

11