

Intra Meet 1 2026

**Organisé par :
Côte Saint-Luc Aquatics**

**Lundi 19 octobre 2025
Monday October 19, 2025**



***Sujet à changement*
*Subject to change***

Compétition Intra CSLA

Date : lundi 19 octobre 2026	Date: Monday October 19, 2026
Lieu : Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc 5794 ave. Parkhaven Ave. Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4 Tel.: 514-485-6806 Google map link	Place: Côte Saint-Luc Aquatic and Community Centre 5794 ave. Parkhaven Ave. Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4 Tel.: 514-485-6806 Google map link
Directeur de rencontre : Jonathan Halliday & Mohammad Riazi Inscriptions : Jonathan Halliday ROC : Carl Tassé	Meet Manager: Jonathan Halliday & Mohammad Riazi Entries: Jonathan Halliday ROC: Carl Tassé
Règlements : Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur, un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session. L'événement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec (FNQ)	Rules: During the competition, Swimming Canada's safety procedures for warm-ups in competition will be in effect. An athlete at fault could be penalized and not participate in his first event of the session. The event is sanctioned by the Fédération de natation du Québec (FNQ).
Déroulement : 25 m et 50 m de chaque style de nage suivis de relais amusants !	Organization: 25's and 50's of each stroke followed by fun relays!
Admissibilité : Membre actif de l'équipe CSLA Ouvert aux groupes Intro, Préparation jeunesse, Jeunesse A, Jeunesse B et Entraînement en natation.	Eligibility: Registered in the CSLA Swim Team. Open to Intro, Youth Prep, Youth A, Youth B, Swim training groups.
Inscriptions : Les entraîneurs sont les seuls responsables du choix du nombre et du type d'épreuves auxquelles leurs nageurs participeront. Toutes les inscriptions doivent être reçues au plus tard le mercredi 15 octobre 2026 . Après cette date, les inscriptions pourraient être refusées à la discrétion du directeur de rencontre. Toutes les inscriptions devront OBLIGATOIREMENT être soumises via le système d'inscription REMS en ligne.	Entries: Coaches are solely responsible for choosing the number and type of events their swimmer will swim. All entries must be received by Wednesday October 15, 2026 . After that date, entries may be refused at the discretion of the meet manager. All entries MUST be submitted through the online REMS registration system
Frais d'inscription : • Gratuit pour tout les nageurs inscrit CSLA!	Entry fees: • Free for all registered CSLA swimmers!
Forfaits / absences : Forfaits et changements acceptés jusqu'à 30 minutes avant le premier évènement directement avec Jonathan.	Scratches / Absences Scratches and changes will be accepted up to 30 minutes before the first event directly with Jonathan.

Compétition Intra CSLA

Officiels : Les officiels de notre club sont requis pour le succès de notre rencontre. Veuillez-vous inscrire en tant qu'officiel	Officials: Officials from our club are required to make the meet successful for all our kids. Please register as an official
Groupes d'âges: 8 et moins 9 & 10 11 & 12	Age groups: 8 and under 9 & 10 11 & 12
Résultats : Les résultats seront publiés sur SplashMe (application mobile) et seront disponibles sur le site Web de CSLA.	Results: Results will be published to SplashMe (mobile application) and available on the CSLA website.

HORAIRE DE LA COMPÉTITION **MEET SCHEDULE**

Date : 19 octobre 2026	Date: October 19, 2026
Échauffement – 16h30 - 17h10 Session – 17h15	Warm up – 4:30 pm – 5:10 pm Session – 5:15 pm
Le directeur de rencontre se réserve le droit de modifier l'horaire des sessions, équipes, pointage si les inscriptions le justifient afin d'assurer de belles conditions de compétition.	The meet manager reserves the right to modify the meet schedule based on the entries received to offer everyone the best possible meet conditions.

Échauffement / Warm-up 16:30 pm
Début / Start 17:15 pm

1	25m libre / free (8 et moins / 8 and under)
2	50m libre / free (9 et plus / 9 and over)
3	8x25 fun relay (Pourrait changer / Subject to change)
4	25m brasse / breast (8 et moins / 8 and under)
5	50m brasse / breast (9 et plus / 9 and over)
6	8x25 fun relay (Pourrait changer / Subject to change)
7	25m dos / backstroke (8 et moins / 8 and under)
8	50m dos / backstroke (9 et plus / 9 and over)
9	8x25 fun relay (Pourrait changer / Subject to change)
10	25m papillon / butterfly (8 et moins / 8 and under)
11	50m papillon / butterfly (9 et plus / 9 and over)
12	8x25 fun relay (Pourrait changer / Subject to change)

AUTRES INFORMATIONS	OTHER INFORMATION
Photographie/vidéographie Par souci de minimiser les risques, toutes les photos et vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ, qu'elles soient prises par un photographe ou vidéographe professionnel, un spectateur, le personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participant, doivent 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, ou dans les vestiaires, 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. Pénalité pour défaut d'inscription • Pour une nageuse ou un nageur non conforme (sans statut « actif ») auprès de Natation Canada (REMS) et ayant participé à une compétition : ○ Une pénalité de 50 \$ par nageuse ou nageur fautif sera envoyée au club d'appartenance. ○ Le club organisateur ayant accepté à son événement une ou un athlète non conforme recevra une pénalité de 100 \$ par nageuse ou nageur fautif. • Pour une nageuse ou un nageur ayant participé à une deuxième compétition dans la saison en cours en étant inscrit dans la catégorie « non compétitif » : ○ La FNQ procèdera à son changement de statut afin de l'inscrire dans la catégorie « compétitif ». ○ La différence entre les frais d'adhésion de la catégorie « compétitif » et « non compétitif », ainsi que des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ au club fautif Sport sécuritaire	Photography/videography To minimize risk, all photos and videos taken during FNQ-sanctioned competitions, whether by a professional photographer or videographer, a spectator, team support staff or any other participant, must meet generally accepted standards of decency. Under no circumstances are cameras or other recording devices permitted in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, or in changing rooms, bathrooms or any other dressing area. Full details of the photography and videography procedure are available HERE. Penalty for Registration Non-Compliance • For a swimmer who is not compliant (without “active” status) with Swimming Canada (REMS) and who has participated in a competition: ○ A penalty of \$50 per non-compliant swimmer will be charged to the swimmer’s home club. ○ The host club that allowed a non-compliant athlete to participate in its event will receive a penalty of \$100 per non-compliant swimmer. • For a swimmer who has participated in a second competition during the current season while registered in the “non-competitive” category: ○ The FNQ will change the swimmer’s status and register them in the “competitive” category. ○ The difference between the membership fees for the “competitive” and “non-competitive” categories, along with a \$20 administrative fee, will be charged by the FNQ to the club at fault. Safe Sport Swimming Canada and the FNQ believe that every athlete, coach, official, staff member, and volunteer has the right to participate in sport in a safe and inclusive environment free from maltreatment, harassment, and discrimination. They are committed to providing such an environment and to promoting open and observable environments. To achieve this, significant and coordinated efforts must be made to avoid situations

Compétition Intra CSLA

Natation Canada et la FNQ croient que tout athlète, entraîneure ou entraîneur, 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. Ils s'engagent à fournir un tel environnement et à promouvoir des environnements ouverts et observables. Pour ce faire, des efforts considérables et concertés doivent être déployés pour éviter toute situation où une entraîneure ou entraîneur, officielle ou officiel, ou membre du personnel se retrouve seul avec un athlète. Toute interaction entre un athlète et une autre personne en position de confiance devrait normalement, et autant que possible, avoir lieu dans un environnement ou à un endroit qui est à la fois ouvert et observable par les autres. Nous rappelons que toutes les personnes participant à cet événement sont liés par les politiques et les procédures de Natation Canada et de la FNQ. Nous rappelons aux entraîneures et entraîneurs et aux athlètes qu'il est fortement déconseillé de se changer sur le bord de la piscine et leur demandons d'utiliser les vestiaires désignés ou les tentes au bord de la piscine s'il y a lieu. Nous demandons également aux entraîneurs de ne pas encourager les athlètes à se changer au bord de la piscine et de nous aider à ce que notre sport reste sécuritaire pour tous.	where a coach, official, or staff member is alone with an athlete. Any interaction between an athlete and another person in a position of trust should normally, and whenever possible, take place in an environment or location that is both open and observable by others. We remind everyone participating in this event that they are bound by the policies and procedures of Swimming Canada and the FNQ. We remind coaches and athletes that changing on the pool deck is strongly discouraged and ask that they use the designated change rooms or poolside tents, where applicable. We also ask coaches not to encourage athletes to change on the pool deck and to help us ensure that our sport remains safe for everyone.
--	--

RÈGLEMENTS ET ADMISSIBILITÉ 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/	RULES AND ELIGIBILITY Competitions sanctioned in Quebec must comply with the following rules and procedures: • Swimming Canada Swimming and Para Swimming Rules: https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/ • Swimming Pool Safety Regulations: https://fnq.ca/clubs-et-regions/reglements-de-securite/ • Swimming Canada Competition Warm-Up Safety Procedures: https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/ Club Eligibility
---	--

Admissibilité des clubs Chaque club participant doit être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale. Admissibilité des athlètes Les athlètes doivent être conformément inscrits avec un statut « actif » dans la catégorie « compétitif », « universitaire » ou « non compétitif »* auprès de la FNQ ou de leur propre fédération provinciale/nationale. * Les athlètes inscrits dans la catégorie « non compétitif » doivent en être à leur première compétition de la saison en cours. Admissibilité des entraîneurs et entraîneurs • Tous les entraîneurs et entraîneurs présents doivent être conformes auprès de la FNQ ou de leur propre fédération provinciale/nationale. • Au moins une entraîneuse ou un entraîneur affilié au minimum dans la catégorie « Entraîneur adjoint provincial » doit être présent et exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur. Disposition sur les inconduites À compter du 1er septembre 2026, la règle C2.5.2.1 (anciennement C2.3.2.1) sera appliquée. L'inconduite peut notamment comprendre : • le fait de cracher; • de projeter de l'eau par la bouche ou le nez, délibérément ou par négligence, dans la piscine ou sur la plage immédiatement avant le départ; • de donner des coups de pied ou de frapper délibérément le plot de départ ou la plaque arrière; • d'entrer dans la piscine de manière dangereuse ou incontrôlée. Des renseignements et des directives supplémentaires sont disponibles sur le site des règlements de Natation Canada. 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. Il n'est pas nécessaire de déclarer le choix du maillot de bain au juge-arbitre si le tissu du maillot de bain est un textile à mailles ouvertes perméables et qu'il n'est pas raisonnablement considéré comme créant un avantage technique en termes de vitesse, de flottabilité ou d'endurance.	Each participating club must be a member in good standing of the FNQ or its respective provincial/national federation. Athlete Eligibility Athletes must be properly registered with “active” status in the “competitive,” “university,” or “non-competitive” category with the FNQ or their respective provincial/national federation. * Athletes registered in the “non-competitive” category must be participating in their first competition of the current season. Coach Eligibility • All coaches in attendance must be compliant with the requirements of the FNQ or their respective provincial/national federation. • At least one coach registered at a minimum in the “Provincial Assistant Coach” category must be present and exclusively dedicated to their coaching duties. Misconduct Provision Effective September 1, 2026, Rule C2.5.2.1 (formerly C2.3.2.1) will be enforced. Misconduct may include, but is not limited to: • spitting; • deliberately or negligently expelling water from the mouth or nose into the pool or onto the pool deck immediately before the start; • deliberately kicking or striking the starting block or back plate; • entering the pool in a dangerous or uncontrolled manner. Additional information and guidance are available on the Swimming Canada rules webpage. Swimwear All athletes are permitted to swim in the swimsuit of their choice at all competitions sanctioned by the FNQ. It is not necessary to declare the choice of swimsuit to the referee if the swimsuit material is a permeable, open-mesh textile and is not reasonably considered to provide a technical advantage in terms of speed, buoyancy, or endurance. For more information, consult Swimming Canada's document regarding competition swimwear HERE. Taping Taping is permitted at all competitions sanctioned by the FNQ. Following an injury, tape may be applied to a maximum of one or two fingers or toes. Important: The competition information package considered valid is the most recent version published on the Swimming Canada website and in REMS.
--	---

Compétition Intra CSLA

Pour plus d'information, consultez le document sur les maillots de bain en compétition sur le site Web de Natation Canada [ICI](#).

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 maximum d'un ou deux doigts ou orteils.

Important : La trousse d'information de la compétition considérée comme valide est la version la plus récente publiée sur le [site de Natation Canada](#) et dans le REMS.