



14 au 17 juillet 2026
July 14 to 17, 2026



FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC

Réunion technique
Technical Meeting



COMITÉ ORGANISATEUR / ORGANIZING COMMITTEE

Gestionnaire d'évènement provincial / Provincial Manager	Manon Lincourt manon.lincourt@hotmail.com
Directrice de rencontre / Meet Manager	Annie Gauthier grandprixquebec@neptunenatation.com
Juge-arbitre de rencontre / Meet Referee	Lyne Laprade lynelaprade@gmail.com





SPORT SÉCURITAIRE

SI VOUS VOYEZ QUELQUE CHOSE, DITES QUELQUE CHOSE

- Procédure relative à la photographie et à la vidéo lors de l'évènement
- Promouvoir des environnements ouverts et observables
- Accréditation et accès à la piscine
- Pour signaler un incident lors de l'évènement, veuillez contacter Manon Lincourt (manon.lincourt@hotmail.com)
- Pour signaler un incident après l'évènement, veuillez contacter la fédération de natation du Québec fnq.ca

Pour plus d'informations, veuillez consulter :

<https://fnq.ca/documentation/codes-de-conduite/codes-de-conduite/>

SAFE SPORT

IF YOU SEE SOMETHING, SAY SOMETHING

- Photography and video policy during the event
- Promote open and observable environment
- Accreditation and deck access
- To report an incident during the event please contact Manon Lincourt (manon.lincourt@hotmail.com)
- To report an incident after the event please contact the Fédération de natation du Québec fnq.ca

For more information please see: <https://fnq.ca/documentation/codes-de-conduite/codes-de-conduite/>





DISPOSITION SUR L'INCONDUITE / MISCONDUCT PROVISION

En vigueur le 1er septembre 2026, la règle C.2.3.2.1 sera appliquée.

2.3.2 Le starter doit signaler au juge-arbitre tout nageur qui retarde le départ, désobéit délibérément à un ordre ou commet toute autre infraction au moment du départ, mais seul le juge-arbitre peut disqualifier un nageur pour un tel retard, une désobéissance délibérée ou une infraction.

C2.3.2.1 Aux fins de la règle II.2.3.2, le terme “inconduite” comprend, sans s’y limiter:

- Les actes délibérés ou négligents tels que cracher, cracher de l’eau ou se moucher dans la piscine ou sur le bord de la piscine immédiatement avant le départ peuvent être considérés comme une inconduite.
- Donner des coups de pied ou frapper délibérément la plate-forme de départ, y compris la plaque arrière, avant le départ.
- Entrée dangereuse ou incontrôlée dans la piscine immédiatement avant le départ d’une course. Tous les nageurs doivent entrer dans la piscine de manière contrôlée, les pieds en premier.

Cette mise à jour soutient les normes de santé publique et d’hygiène des installations, et permet de réduire les dommages causés aux installations/équipements et les coûts associés.

Jusqu’au 31 août 2026 : approche éducative (rappels/avertissements) et en ne sanctionnant seulement les actes clairs et délibérés.

Effective September 1, 2026, Rule C.2.3.2.1 will be enforced.

2.3.2 The Starter shall report a swimmer to the Referee for delaying the start, for willfully disobeying an order or for any other misconduct taking place at the start, but only the Referee may disqualify a swimmer for such delay, willful disobedience or misconduct.

C2.3.2.1 For the purposes of Rule II 2.3.2, “misconduct” shall include, but is not limited to:

- Deliberate or negligent acts such as spitting, spouting of water, or blowing the nose in the pool or on the pool deck immediately prior to the start may be considered misconduct.
- Deliberate kicking or striking of the starting platform, including the back plate prior to the start.
- Unsafe or uncontrolled entry into the pool immediately prior to the start of a race. All swimmers must enter the pool with a controlled, feet-first entry.

This update supports public health and facility hygiene standards as well as reducing facility/equipment damage and associated costs.

Until August 31, 2026 : an educational approach (reminders/warnings) and only sanctioning clear and deliberate acts.





HORAIRE / SCHEDULE

PRÉLIMINAIRES

Échauffement : 7 h 30 à 8 h 45

Début : 9 h

FINALES

Échauffement : 15 h 30 à 16 h 20

Début : 16 h 30

PRELIMS

Warm-up : 7:30 a.m. to 8:45 a.m.

Start : 9:00 a.m.

FINALS

Warm-up : 15:30 p.m. to 16:20 p.m.

Start : 16:30 p.m.





HORAIRE *(ESTIMÉ)* / TIMELINES *(ESTIMATE)*

	PRÉLIMINAIRES	FINALES
Mardi	11 h 50	19 h 09
Mercredi	11 h 52	19 h 16
Jeudi	11 h 56	19 h 05
Vendredi	11 h 44	19 h 04

	PRELIMS	FINALS
Tuesday	11:50 a.m.	19:09 p.m.
Wednesday	11:52 a.m.	19:16 p.m.
Thursday	11:56 a.m.	19:05 p.m.
Friday	11:44 a.m.	19:04 p.m.





RÉPARTITION DES COULOIRS POUR L'ÉCHAUFFEMENT / WARM-UP LANE ASSIGNMENTS

Piscine de compétition

- Couloir 0 -> Couloir de rythme – Ouvert en tout temps
- Couloir 9 -> Couloir de vitesse – Sens unique du côté départ – 30 dernières minutes
- Des dispositifs de départ au dos seront disponibles pendant les 30 dernières minutes de l'échauffement
- Les palmes et palettes sont **interdites**

Bassin récréatif

- Ouvert mardi, mercredi de 7 h à 21 h
- Ouvert jeudi et vendredi de 7 h à 13 h 30 et de 16 h à 21 h
- Couloirs réservés -> Couloirs 1-2-3-4
- Les palmes et palettes sont permises

Seuls les nageurs qui participent à la session peuvent utiliser la piscine de compétition pendant l'échauffement

Competition pool

- Lane 0 -> Pace Lane – Open at all times
- Lane 9 -> Sprint Lane – One-way from starting end – last 30 minutes
- Backstroke ledges will be available during the last 30 minutes of warm-up
- Fins and paddles are prohibited

Recreational pool

- Open Tuesday and Wednesday from 7:00 a.m. to 21:00 p.m.
- Open Thursday and Friday from 7:00 a.m. to 1:30 p.m. and from 16:00 p.m. to 21:00 p.m.
- Reserved lanes -> Lanes 1-2-3-4
- Fins and paddles are allowed

Only swimmers competing in the session may use the competition pool during the warm-up





PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT / WARM-UP PROCEDURE

Infractions :

- Les nageurs pris à plonger ou à entrer dans l'eau de façon dangereuse pourraient être retirés de leur première épreuve individuelle.
- Si une deuxième offense est perpétrée au cours de la même compétition, le nageur pourrait être retiré de la compétition.

Procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation
Canada :

<https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/>

Infractions :

- Swimmers caught diving or entering the water dangerously may be removed from their first individual event.
- A second offense during the same competition, may result in removal from the competition.

Swimming Canada competition warm-up safety procedure:

<https://www.swimming.ca/rules-and-forms/>





GESTION DE LA COMPÉTITION / COMPETITION MANAGEMNT

Préliminaires

- Les nageurs sortent de l'eau entre les épreuves (over top)
- Les départs de 50m se feront du côté opposé (côté virage)
- Bris d'égalité : Tous les bris auront lieu pendant la session préliminaire dans laquelle l'égalité est survenue. Vous serez avisé d'un bris d'égalité via ItemFace.

Finales

- Finale A par genre et par catégorie d'âge
- Les nageurs sortent de l'eau entre les séries
- Il y aura présentation des nageurs

Épreuves de distance

- Préliminaire : du plus rapide au plus lent
- La série la plus rapide se nagera en finale

Demande de temps de passage officiel

- L'entraîneur doit faire la demande via ItemFace avant le début de la session où se nage l'épreuve en question

Prelims

- Swimmers must exit the water between events (over top)
- 50m starts will be from the opposite side (turn side)
- Swim-Offs: All swim-offs will be resolved during the prelim session where the tie occurred. You will be notified for a swim-offs via ItemFace.

Finals

- Final A by gender and age group
- Swimmers must exit the water between heats
- Swimmers will be presented

Distance events

- Prelims: Fastest to slowest
- The fastest heat will swim in finals

Official split time requests

Coaches must submit the request via ItemFace before the start of the session in which the event is swum.





PROCÉDURE SALLE D'APPEL / CALL ROOM PROCEDURE

- Il y aura une salle d'appel lors des finales pour toutes les épreuves
- 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)
- Tous les finalistes et les substituts devront rester dans la salle d'appel une fois qu'ils auront donné leur présence
- Les substituts non présents à la salle d'appel seront considérés comme ne désirant pas nager
- Les présences officielles seront prises 2 séries avant le départ

- There will be a call room during the finals for all events
- All finalists and alternates swimmers must report to the call room at least 4 heats before their start (or 10 minutes before their scheduled start time)
- All finalists and alternates must remain in the call room once checked in
- Alternates not present in the call room will be considered as not wanting to swim
- Official check-in will be done 2 heats before the start





PROCÉDURE SALLE D'APPEL (suite) / CALL ROOM PROCEDURE (continued)

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
- Une liste des nageurs ayant un délai inférieur à 10 minutes (entre deux épreuves) sera disponible au bureau de l'administration

Penalty for absence from the call room

- Any finalist not present **at official check-in** will be considered a late scratch and replaced immediately by an alternate
- Once the alternate is called, the finalist cannot re-enter the final
- A list of swimmers with less than 10 minutes (between two events) delay between swims will be available at the admin desk





RELAIS DES ÉTOILES / ALL-START RELAY

Une équipe par région :

- Ouest du Canada
- Ontario
- Québec
- Atlantique et Internationale

Chaque équipe régionale est composée de 4 nageuses et de 4 nageurs, pour un total de 8 participants. Parmi les nageurs, l'équipe doit inclure un nageur junior.

Un entraîneur par région sera choisi afin de sélectionner les nageuses et les nageurs qui participeront au relais.

One team per region:

- Western Canada
- Ontario
- Quebec
- Atlantic and International

Each regional team consists of 4 female and 4 male swimmers, for a total of 8 participants. The team must include at least one junior swimmer.

One coach per region will be selected to choose the swimmers who will participate in the relay.





BANDES ADHÉSIVES / TAPING

Bandes adhésives

- Changement apporté

Toutes bandes adhésives seront acceptées à l'exception de :

- Si un nageur doit porter un bandage liant 2 doigts ou 2 orteils à la suite d'une blessure, le nageur devra se présenter au bureau d'administration pendant la période d'échauffement (7 h 30 à 8 h 45).
- La vérification et la raison seront prises en charge par le commis du bureau d'administration et le juge-arbitre sera avisé.
- Le gestionnaire d'évènement sera présent au besoin et prendra la décision définitive.

Taping

- Change Made

All taping will be accepted except for:

- If a swimmer needs to wear a bandage covering two 2 or 2 toes due to an injury, the swimmer and coach must report to the administration office during the warm-up period (7:30 a.m. to 8:45 a.m.).
- The administration office clerk will verify the reason for the bandage, and the referee will be notified.
- The competition coordinator will be present if necessary and will make the final decision.





DISPOSITIFS DE DÉPART AU DOS / BACKSTROKE LEDGES

- Ils seront mis en place par les Field of Play et/ou les contrôleurs de virage
- Il est de la responsabilité des nageurs de le régler à leur convenance.

Rappel : Au moins un orteil de chaque pied doit être en contact avec le mur.

- Set up by the Field of Play and/or the turn judges
- Swimmers are responsible for adjusting them as needed.

Reminder : At least one toe from each foot must be in contact with the wall.





FEUILLES DE DÉPART ET RÉSULTATS / PRELIMS AND FINALS SESSION START SHEET AND RESULTS

FEUILLES DE DÉPART

- Disponible au bureau de l'administration
- Publiées sur SplashMe dès qu'elles sont prêtes
- Vous serez avisés par ItemFace lorsque ce sera disponible

RÉSULTATS

- Disponible sur SplashMe
- Résultats en direct

START SHEETS

- Available at the admin desk
- Published on SplashMe as soon as ready
- You will be notified via ItemFace when available

RESULTS

- Available on SplashMe
- Live Results





LIENS / LINKS

SplashME



Résultats en direct /
Live Results



Site web FNQ /
Website FNQ





PROCÉDURE DE FORFAITS / SCRATCH PROCEDURE

PRÉLIMINAIRES		FINALES
Mardi 14 juillet Jour 1	18 h – Lundi 13 juillet Session 1 Seulement via ITEMFACE	30 minutes après la fin du 400m QNI Session 2
Mercredi 15 juillet Jour 2	18 h – Mardi 14 juillet Session 3 Seulement via ITEMFACE	30 minutes après la fin du 200m BRASSE Session 4
Jeudi 16 juillet Jour 3	18 h – Mercredi 15 juillet Session 5 Seulement via ITEMFACE	30 minutes après la fin du 100m PAP Session 6
Vendredi 17 juillet Jour 4	18 h – Jeudi 16 juillet Session 7 Seulement via ITEMFACE	30 minutes après la fin du 50m Libre Session 8

PRELIMS		PRELIMS
Tuesday, July 14 Day 1	6 p.m. – Monday, July 13 Session 1 Only via ITEMFACE	30 minutes after 400m IM Session 2
Wednesday, July 15 Day 2	6 p.m. – Tuesday, July 14 Session 3 Only via ITEMFACE	30 minutes after 200m BREASTROKE Session 4
Thursday, July 16 Day 3	6 p.m. – Wednesday, July 15 Session 5 Only via ITEMFACE	30 minutes after 100m BUTTERFLY Session 6
Friday, July 17 Day 4	6 p.m. – Thursday, July 16 Session 7 Only via ITEMFACE	30 minutes after 50m FREESTYLE Session 8





PROCÉDURE DE FORFAITS (suite) / SCRATCH PROCEDURE (continued)

ItemFace

Androïde /
Android



ItemFace

Apple



RELAIS

- Les noms et l'ordre peuvent être modifiés jusqu'à 30 minutes avant le début de la session (16 h)

PÉNALITÉS

- Une pénalité de 25 \$ sera appliquée pour tout forfait non déclaré dans la période autorisée tant en préliminaires qu'en finales
- La même pénalité sera appliquée pour tout nageur qui ne débiterait ou ne terminerait pas sa course sans raison valable
- Le comité organisateur enverra une facture à tous les clubs ayant des pénalités dans les jours suivants la compétition

RELAYS

- Names and order can be changed up to 30 minutes before session start (4:00 p.m.)

PENALTIES

- A \$25 penalty applies for any scratch not declared within the authorized period for preliminaries and finals
- The same penalty applies to any swimmers who does not start or finish a race without valid reason
- The organizing committee will invoice clubs with penalties within days following the competition



DISQUALIFICATIONS ET RÉCLAMATIONS / DQ'S AND PROTESTS

Disqualification

- Les disqualifications seront annoncées

Appel

- Discuter de la disqualification avec le juge-arbitre de la session
- Si non résolu, un appel écrit peut être présenté au juge-arbitre dans les 30 minutes suivant la publication des résultats de l'épreuve (formulaires disponibles au bureau de l'administration).
- Si non résolu après discussion de l'appel écrit, l'appel peut être assigné à un jury d'appel.

DQ

- Disqualifications will be announced

Appeal

- Discuss DQ with the session referee
- If unresolved, a written appeal can be submitted to the referee within 30 minutes of the end of the event (forms available at the admin desk)
- If still unresolved, the appeal may be referred to a jury of appeal.





JURY D'APPEL – COMPOSITION / APPEAL JURY – COMPOSITION

- Un comité sera formé de ;
 - 1 entraîneur parmi les suivants (non relié au nageur impliqué dans l'appel et sans intérêt dans la décision)
 - Entraîneurs sélectionnés
 - Amélie Poirier
 - Jonathan Blouin
 - Nadine Rolland
 - 2 officiels
- Chaired by the provincial manager
 - 1 of the following coaches (not related to the swimmer involved and with no interest in the decision)
 - Selected coaches
 - Amélie Poirier
 - Jonathan Blouin
 - Nadine Rolland
 - 2 officials





CHANGEMENTS AUX RÈGLEMENTS (WA) – NAGES / CHANGE OF RULES (WA) – STROKES

Libre, Dos et Papillon

Une fois que la tête de l'athlète a passé la ligne de 5m, immédiatement avant la fin de la course, l'athlète peut être complètement submergé.

Brasse et Papillon

Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun temps, sauf au virage après la touche au mur, alors qu'il est permis de tourner de n'importe quelle manière en autant que le corps soit sur la poitrine au **début du 1^{er} coup de bras** après avoir quitté le mur.

Freestyle, Backstroke and Butterfly

Once some part of the head of the Athlete has passed the 5 metre-mark, immediately prior to reaching for the finish wall, the Athlete may be completely submerged.

Breaststroke and Butterfly

It is not permitted to roll onto the back at any time, except at the turn after the touch of the wall when it is permissible to turn in any manner as long as the body is on the breast from the **beginning of the first arm stroke** after leaving the wall.





CHANGEMENTS AUX RÈGLEMENTS – AUTRES / CHANGE OF RULES – OTHERS

Appel

L'article 12 clarifie les circonstances dans lesquelles un appel peut être fait, le processus d'appel et la manière dont le jury d'appel décidera.

- Un appel n'est possible que sur une décision du juge-arbitre faisant suite à une infraction aux règlements par l'athlète.

Compte-tours et cloches

Des compte-tours et des cloches seront utilisés pour le 400m libre, en plus du 800 et du 1500m libre.

Appeal

Article 12 clarifies the circumstances in which an appeal may be made, the process that must be followed, and the manner that the jury of Appeal must apply to determine the appeal.

- An appeal can be made only on a decision by the Referee, as a consequence of an Athlete's rule infraction.

Lap counters and bells

for the 400m freestyle events, the same as with the 800 & 1500m freestyle.





GESTION ADMINISTRATIVE DE LA COMPÉTITION / ADMINISTRATIVE MANAGEMENT OF THE COMPETITION

Accréditation

- Tous les nageurs et entraîneurs devront détenir une accréditation pour accéder au bassin en tout temps
- En cas de perte, l'accréditation devra être remplacée au coût de 50 \$
- Le bureau d'accréditation sera situé dans le hall d'entrée du pavillon des nageurs

Horaire :

- Dimanche 12 juillet de 8 h à 12 h et 15 h à 19 h
- Lundi 13 juillet de 8 h à 12 h et 15 h à 19 h
- Durant toutes les périodes d'échauffement

Récompenses

- Les médailles seront remises au podium après chaque épreuve
- Si un nageur ne peut participer à la remise, veuillez envoyer un remplaçant

Webdiffusion

Lien : <https://www.rectectv.ca/grand-prix>

Accreditation

- All swimmers and coaches must always have accreditation to access the pool
- Lost accreditation must be replaced at a cost of \$50
- Accreditation office located in the swimmer's pavilion lobby

Hours:

- Sunday, July 12, 8:00 a.m. to 12:00 p.m. and 3:00 p.m. to 7:00 p.m.
- Monday, July 13, 8:00 a.m. to 12:00 p.m. and 3:00 p.m. to 7:00 p.m.
- During all warm-up periods

Awards

- Medals will be presented on the podium after each event
- If a swimmer cannot attend the ceremony, please send a replacement

Webcast

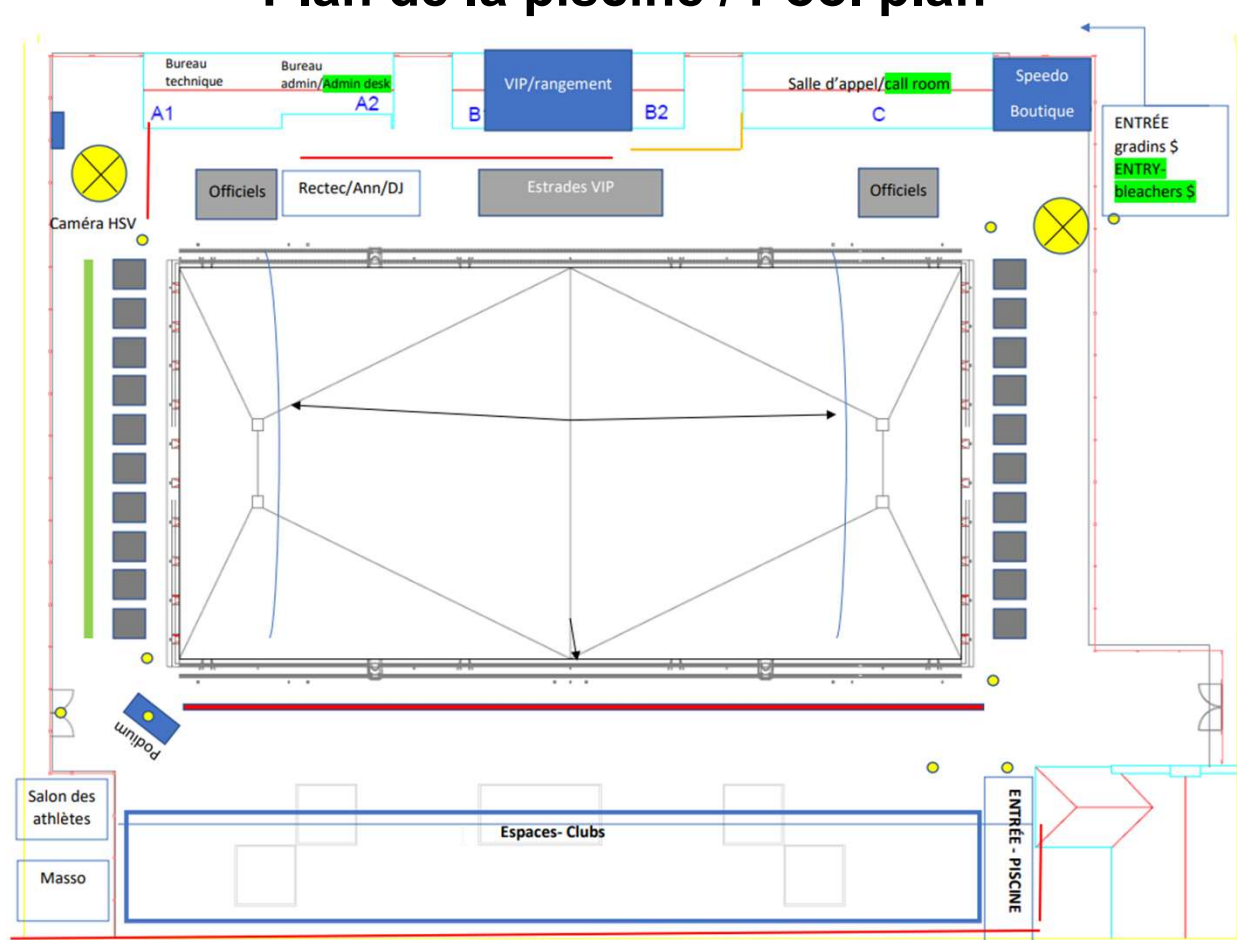
Link: <https://www.rectectv.ca/grand-prix>





GESTION ADMINISTRATIVE DE LA COMPÉTITION (suite) / ADMINISTRATIVE MANAGEMENT OF THE COMPETITION (cont'd)

Plan de la piscine / Pool plan





GESTION ADMINISTRATIVE DE LA COMPÉTITION (suite) / ADMINISTRATIVE MANAGEMENT OF THE COMPETITION (cont'd)

Plan de la piscine / Pool plan





GESTION ADMINISTRATIVE DE LA COMPÉTITION (suite) / ADMINISTRATIVE MANAGEMENT OF THE COMPETITION (cont'd)

Procédure d'évacuation

- Suivre les directives des sauveteurs
- **Intempéries**
 - Pluie ou pluie forte → La session continue
 - Orage et tonnerre → On attend 30 minutes après le dernier coup de tonnerre

Toutes communications vous seront transmises via

- L'application ItemFace
- Par l'annonceur

Evacuation procedure

- Follow lifeguards' instructions
- **Weather conditions**
 - Rain or heavy rain → Session continues
 - Thunderstorm and lightning → Wait 30 minutes after the last thunder

All communications will be sent via

- ItemFace app
- Announcer





GESTION ADMINISTRATIVE DE LA COMPÉTITION (suite) / ADMINISTRATIVE MANAGEMENT OF THE COMPETITION (cont'd)

Accès internet / Internet access - Parc Jean-Drapeau

- WIFI PDJ

Médias sociaux / Social media

GRAND PRIX - FACEBOOK



GRAND PRIX - INSTAGRAM





GESTION ADMINISTRATIVE DE LA COMPÉTITION (suite) / ADMINISTRATIVE MANAGEMENT OF THE COMPETITION (cont'd)

Boutiques et massothérapeutes

Boutique FNQ

- Mardi au vendredi de 8 h à 12 h et de 15 h à 19 h

Boutique Natation Plus

- Mardi au vendredi de 8 h à 12 h et de 15 h à 19 h

Massothérapeutes

- Jeudi et vendredi de 9 h à 13 h et de 15 h 30 à 19 h (10 \$ + taxes, payable à la boutique FNQ)

Soirée reconnaissance

Vous êtes invité mercredi après la session des finales sur la terrasse de la salle de l'hospitalité

Shops and Massage Therapists

FNQ shop opening

- Tuesday to Friday: 8:00 a.m. to 12:00 p.m. and 3:00 p.m. to 7:00 p.m.

Natation Plus shop opening

- Tuesday to Friday: 8:00 a.m. to 12:00 p.m. and 3:00 p.m. to 7:00 p.m.

Massage Therapists

- Thursday and Friday: 9:00 a.m. to 12:00 p.m. and 3:30 p.m. to 7:00 p.m. (\$10 + taxes payable at the FNQ shop)

Recognition Evening

You are invited Wednesday the final session on the hospitality room terrace





GESTION ADMINISTRATIVE DE LA COMPÉTITION (suite) / ADMINISTRATIVE MANAGEMENT OF THE COMPETITION (cont'd)

Questions et préoccupations

- Concernant la compétition : Gestionnaire d'évènement provincial, Manon Lincourt
- Concernant une disqualification : Juge-arbitre de la session

N'oubliez pas que vous avez jusqu'à 18 h pour effectuer vos forfaits de demain!

Seulement via ItemFace

Questions and Concerns

- Regarding the competition: Provincial Manager, Manon Lincourt
- Regarding a DQ: Referee of the session

Don't forget that you have until 6:00 p.m. to complete your scratch for tomorrow

Only via ItemFace



BONNE COMPÉTITION!

HAVE A GREAT MEET!