



COUPE DU QUÉBEC SENIOR

BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

SANCTION QC-173

COMITÉ ORGANISATEUR

Directrice de rencontre / Meet manager :

Lan Dinh pcscmeets@gmail.com

Responsable des inscriptions / Entries Coordinator :

Normand Boily normand.boily.1@ulaval.ca

Responsable des officielles et officiels / Officials Chair:

Chris Bedic pcsc.roc@gmail.com

Gestionnaire provincial de l'événement / Provincial event manager:

Jonatan Lacharité jo_lacharite@videotron.ca

Réunion des entraîneur(e)s / Coaches meeting:

Mardi 11 mars 2025 à 20h00 / Tuesday March 11, 2025 at 8:00 pm

[Lien/LINK : RÉUNION ENTRAINEUR.E.SE/COACHES MEETING](#)

LIEU | PLACE

Centre aquatique de Pointe-Claire, 60 Maywood Ave,
Pointe-Claire, H9R 0A7

INSTALLATIONS | FACILITIES

1 bassin de 10 couloirs de
compétition 50m

1 bassin de dénageement 6
couloirs 50m

Système électronique Quantum
Tableau d'affichage

1 10-lane competition pool 50m

6-lane warm-up / warm-down
pool, 50m

Quantum electronic system
Scoreboard



speedo

COMMANDITAIRE PRINCIPAL

ACCUEIL

Chaque club est invité à se présenter au bureau d'administration à son arrivée pour payer ses frais d'inscription par chèque, ou présenter le reçu de paiement (de la réception) s'il s'agit de paiement par carte de crédit.

PAIEMENT

Le paiement se fait:

par chèque, à l'ordre de **VILLE DE POINTE-CLAIRE**, à la table du bureau de l'administration. Les paiements par chèque sont préférables.

ou

par carte de crédit à la réception du centre aquatique disponible seulement le jeudi 13 mars de 9h à 21h et le vendredi 14 mars de 7h30 à 21h30.

ACCÈS À LA PISCINE

Les entraîneurs et les nageurs doivent passer par l'entrée principale du centre aquatique. L'accès à la piscine se fait par les vestiaires.

Les portes seront ouvertes aux nageur(se)s 30 minutes avant le début de l'échauffement.

COMMUNICATION ET MESURES D'URGENCE

Nous invitons les entraîneur(e)s à rejoindre le groupe WhatsApp. Plusieurs informations y seront transmises tout au long de la compétition.

MESURES D'URGENCE

Premiers soins : Se présenter au local des sauveteurs.

En cas de situation exceptionnelle, le comité organisateur communiquera, via ce groupe WhatsApp, les instructions d'évacuation de la ville.

WELCOME

Each club is invited to go to the administration desk on arrival to pay its registration fee by cheque, or show the payment receipt (from reception) if by credit card.

PAYMENT

The payment is made:

by cheque, to the order of **VILLE DE POINTE-CLAIRE**, at the Administration desk. Cheque payments are preferred.

or

by credit card at the aquatic center reception desk available only Thursday March 13th from 9 a.m. to 9 p.m. and Friday March 14th from 7:30 a.m. to 9:30 p.m.

ACCESS TO THE POOL

Coaches and swimmers must enter through the main entrance to the aquatic center. Access to the pool is via the changing rooms.

Doors will be opened to swimmers 30 minutes before the start of the warm-up.

COMMUNICATION AND EMERGENCY MEASURES

We invite coaches to join the WhatsApp group. Several pieces of information will be transmitted throughout the competition.

EMERGENCY MEASURES

First Aid: Report directly to the lifeguards.

In the event of an exceptional situation, the organizing committee will communicate to you, via this WhatsApp group, the city evacuation instructions .



DISQUALIFICATIONS

Les disqualifications seront annoncées par l'annonceur.

BRIS D'ÉGALITÉ

Les bris d'égalité seront nagés pendant la session du matin, si possible.

Pour la session du samedi, les bris d'égalité auront lieu avant la pause.

Il est de la responsabilité des entraîneurs de s'assurer qu'ils ne sont pas impliqués dans un bris d'égalité avant de quitter la piscine.

DISPOSITIFS DE DÉPART AU DOS

Les dispositifs de départ au dos seront disponibles pendant les sessions préliminaires et finales.

Lors de l'utilisation d'un dispositif de départ au dos, au moins un orteil de chaque pied doit être en contact avec le mur ou la plaque.

En cas d'infraction, le nageur fautif recevra un avis verbal de la part du contrôleur de virage. Il n'y aura pas d'appel général de la part du starter.

L'athlète est responsable d'ajuster l'appareil.

PROGRAMMES ET RÉSULTATS

Les programmes seront disponibles à la table du bureau de l'administration.

Les résultats en direct sont disponibles sur l'application SplashMe ainsi que sur le site <https://live.swimrankings.net/46276/>.

DEMANDES DE TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration, au plus tard au début de la session où se nage l'épreuve en question.

DISQUALIFICATIONS

Disqualifications will be announced over the microphone.

SWIM-OFFS

Swim-off will take place during the morning sessions, if possible.

For the Saturday session, swim-off will take place before the break.

It is the coaches' responsibility to ensure that they are not involved in a swim-off before leaving the pool.

BACKSTROKE LEDGES

Backstroke ledges will be available for use during the preliminary and final sessions.

When using a backstroke ledge, at least one toe of each foot must be in contact with the wall or touchpad.

In the event of an infraction, the faulty swimmer will receive a verbal warning from the inspector of turn. There will be no general call by the starter.

The athlete is responsible for adjusting the device.

PROGRAMS AND RESULTS

The program will be available at the table of the administration desk.

Live results will be available on SplashMe app and on the website <https://live.swimrankings.net/46276/>.

OFFICIAL SPLIT TIME REQUESTS

Requests for official split times must be made to the administration desk, at the latest at the start of the session in which the event in question is being swum.

HORAIRE DE LA COMPÉTITION

COMPETITION SCHEDULE

SESSIONS DU MATIN/MORNING SESSIONS											
ÉCHAUFFEMENTS/WARMUP: 7:30am - 8:20am - DÉBUT/START: 8:30am											
Jeudi 13 mars/ Thursday March 13th			Vendredi 14 mars/ Friday March 14th			Samedi 15 mars/ Saturday March 15th			Dimanche 16 mars/ Sunday March 16th		
F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M
			105	100m libre/ free PARA	106				119	200m libre/ free PARA	120
			7	100m libre/ free	8				25	200m libre/ free	26
			9	200m dos/back	10				121	100m dos/ back PARA	122
			107	100m brasse/ breast PARA	108				27	100m dos/ back	28
			11	100m brasse/ breast	12				29	200m brasse/ breast	30
			13	200m papillon/ fly	14				123	100m papillon/ fly PARA	124
			109	400m libre/ free PARA	110				31	100m papillon/ fly	32
			15	400m libre/ free (SL/SH)	16				33	400m QN/IM (SL/SH)	34
ÉCHAUFFEMENTS/WARMUP: 3:00pm 3:50pm - DÉBUT/START: 4:00pm			SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI/AFTERNOON SESSIONS								
			ÉCHAUFFEMENTS/WARMUP: 4:00pm-4:50pm - DÉBUT/START: 5:00pm								
F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M	F/W	Épreuves/Events	H/M
101	200m QN/IM PARA	102	101	200m QN/IM PARA	102	111	50m libre/ free PARA	112	119	200m libre/ free PARA	120
103	150m TN/IM PARA	104	103	150m TN/IM PARA	104	17	50m libre/ free	18	25	200m libre/ free	26
1	200m QN/IM	2	1	200m QN/IM	2	113	50m brasse/ breast PARA	114	121	100m dos/ back PARA	122
3	800m libre/ free	4	105	100m libre/ free PARA	106	19	50m brasse/ breast	20	27	100m dos/ back	28
5	1500m libre/ free	6	7	100m libre/ free	8	115	50m dos/ back PARA	116	29	200m brasse/ breast	30
			9	200m dos/back	10	21	50m dos/ back	22	123	100m papillon/ fly PARA	124
			107	100m brasse/ breast PARA	108	117	50m papillon/ fly PARA	118	31	100m papillon/ fly	32
			11	100m brasse/ breast	12	23	50m papillon/ fly	24	33	400m QN/IM (SR/FH)	34
			13	200m papillon/ fly	14		PAUSE				
			15	400m libre/ free (SR/FH)	16	111	50m libre/ free PARA	112			
						17	50m libre/ free	18			
						19	50m brasse/ breast*	20			
						21	50m dos/ back*	22			
						23	50m papillon/ fly*	24			
			201	4x100m QN/IM	202	203	4x50m libre/ free	204	205	4x100m libre/ free	206

(SL/SH) séries lentes/ slowest heats

(SR/FH) séries rapides/ fastest heats

* Finale A seulement



PÉRIODES D'ÉCHAUFFEMENT

- Les couloirs d'échauffement sont réservés **uniquement** aux nageurs participant à la session.
- Aucune assignation de couloir. Les entraîneurs sont responsables de la supervision de leur nageurs pendant toute la période d'échauffement. Il ne doit pas y avoir plus de 40 nageurs par couloir.

Pour les sessions préliminaires et finales

- 1 période d'échauffement de 50 minutes.

Session samedi

- 1 période d'échauffement de 25 minutes pendant la pause avec les mêmes couloirs désignés dans le bassin 10 x 50m et 6 x 50m que pendant l'échauffement avant le début de la session.
- Les couloirs **0, 8 et 9** sont des couloirs de vitesse pendant les **10 dernières minutes** d'échauffement.

BASSIN DE COMPÉTITION 10 x 50m:

- **Couloir 1** est réservé au para nageurs en tout temps.

Dans les 30 dernières minutes de l'échauffement:

- **Couloir 0** est un couloir de vitesse avec le dispositif de dos disponible.
- **Couloirs 8 et 9** sont des couloirs de vitesse avec les départs plongés autorisés.

6 X 50m BASSIN DE DÉNAGEMENT

- **Couloir 1** est un couloir de rythme en tout temps. Les départs plongés sont interdits à tout moment.

Le bassin 6 x 50m sera disponible pour l'échauffement et le dénagement durant la session et jusqu'à 30 minutes après la fin de la session.

Les départs plongés sont **interdits** dans le bassin de 6 x 50m à tout moment.

WARM-UP PERIODS

- Warm-up lanes are reserved **exclusively** for swimmers participating in the session.
- No lane assignment. Coaches are responsible for supervising their swimmers throughout the warm-up period. No more than 40 swimmers per lane.

For preliminary and final sessions

- 1 period of 50 minutes.

Saturday session

- 1 warm-up period of 25 minutes during the break with the same designated lanes in the 10 x 50m and 6 x 50m pools as during the warm-up before the start of the session.
- Lanes **0, 8 and 9** are speed lanes during the last **10 minutes** of the warm-up.

COMPETITION POOL 10 x 50 m

- **Lane 1** is reserved for para-swimmers at any time.

During the last 30 minutes of the warm-up period:

- **Lane 0** is a speed lane with backstroke ledge available.
- **Lanes 8 and 9** are speed lanes with diving starts allowed.

6 x 50m WARM-UP | WARM DOWN POOL

- **Lane 1** is a pace lane at any time. No diving starts are allowed at any time.

The 6 x 50m pool is available for warm-up and cool-down during the session and up to 30 minutes after the end of the session.

Dive start is **prohibited** in the 6 x 50m pool at all times.

SESSIONS	SESSIONS DU MATIN MORNING SESSIONS	SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI AFTERNOON SESSIONS
Jeudi 13 mars Thursday March 13	–	15h00 à 15h50 3:00 pm to 3:50 pm
Vendredi 14 mars Friday March 14	7h30 à 8h20 7:30 am to 8:20 am	16h00 à 16h50 4:00 pm to 4:50 pm
Samedi 15 mars Saturday March 15	–	16h00 à 16h50 4:00 pm to 4:50 pm
		PENDANT LA PAUSE pour les finalistes et réservistes DURING THE BREAK for finalists and reservists 25 minutes
Dimanche 16 mars Sunday March 16	7h30 à 8h20 7:30 am to 8:20 am	16h00 à 16h50 4:00 pm to 4:50 pm

FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET SCRATCHES (INDIVIDUAL AND RELAY RELAIS) EVENTS)

Il est obligatoire de déclarer les forfaits en ligne sur [le Formulaire de forfaits et modification de relais](#). Il y aura un code QR à la table du Bureau de l'administration.

It is mandatory to declare scratches on the [Online scratch form and relay modifications](#). There will be a QR code at the Administration desk.

	SESSIONS DU MATIN MORNING SESSIONS	SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI AFTERNOON SESSIONS
Jeudi 13 mars Thursday March 13	–	Jeudi 13 mars à 10h. Thursday Mar 13 at 10 am.
Vendredi 14 mars Friday March 14	Jeudi 13 mars à 18h. Thursday Mar 13 at 6 pm.	30 minutes après la fin du 200m papillon. 30 minutes after the end of the 200m butterfly.
Samedi 15 mars Saturday March 15	–	Épreuves AVANT la pause Events BEFORE the break vendredi 14 mars à 18h Friday Mar 14 at 6 pm Épreuves APRÈS la pause 50m libre à 18h 50m brasse, 50m dos et 50m papillon - Les athlètes finalistes et les réservistes doivent être présents à la table du bureau de l'administration au début de la période des finales. Events AFTER the break 50m free at 6 pm

		50m breaststroke, 50m backstroke and 50m butterfly - Finalists and reserves must be present at the administration table at the start of the finals.
Dimanche 16 mars Sunday March 16	samedi 15 mars à 18h Saturday Mar 15 at 6 pm	30 minutes après la fin du 100m papillon. 30 minutes after the end of the 100m butterfly.

PÉRIODE DE MODIFICATIONS DES RELAIS

Ordre des nageurs de relais : les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à **30 minutes** avant le début de la session via le formulaire en ligne .

Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant le dernier échéancier pour les forfaits.

RELAY MODIFICATION PERIOD

Relay swimmer order: The names and order of relay swimmers can be changed up to **30 minutes** before the start of the session.

The members of a relay team as well as the starting order must be registered before the last deadline for scratches.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

Tous les départs des épreuves ont lieu du côté profond de la piscine, y compris les épreuves de 50m et 150m.

Les résultats officiels des sessions préliminaires, dont les finalistes ainsi que les réservistes, seront disponibles à la table du bureau de l'administration.

SALLE D'APPEL

La salle d'appel sera située derrière la plateforme de plongeon.

Lors des sessions de finales, nous demandons à tous les finalistes de venir aviser le commis au bureau de l'administration de la salle d'appel de leur présence dès leur arrivée à la piscine.

Nous demandons aux nageurs (finalistes et réservistes) de se présenter **obligatoirement** au moins DEUX (2) séries avant leur épreuve pour confirmer le nombre de nageurs par finale.

Il y aura présentation pré-course pour tous les nageurs des finales A et B. Les finales C seront présentées pendant la course.

RÉSERVISTES

Vous devez vous présenter à la salle d'appel pour pouvoir nager en cas d'absence des finalistes.

COMPETITION PROCESS

All events start from the deep end of the pool, including the 50m and 150m events.

Official results of the preliminary sessions, including finalists and reservists, will be available from the administration desk.

CALL ROOM

The call room area will be located behind the diving platform.

During the final sessions, we ask all finalists to notify the clerk at the administration desk in the call room of their presence as soon as they arrive at the pool.

We ask that swimmers (finalists and reservists) present themselves **mandatorily** at least TWO (2) heats prior to their event to confirm the number of swimmers per final.

There will be a pre-race presentation for all swimmers in the A and B finals. The C finals will be presented during the race.

ALTERNATES

You must be present at the call room to be able to swim in the absence of the finalists.

RÉCOMPENSES

Des bourses seront remises à la fin de la session des finales du dimanche aux 3 athlètes ayant obtenu le meilleur pointage cumulatif de chaque épreuve individuelle, par sexe, pour les programmes olympique et paralympique.

CALCULATRICE DE POINTS PARALYMPIQUE

La nouvelle calculatrice nationale de points paralympiques 2025 de Natation Canada sera utilisée pour le calcul des points de position des athlètes du programme paralympique. Disponible aussi via le lien <https://www.swimming.ca/fr/competition-resources/>.

AUTRES INFORMATIONS

MUSIQUE ET AMBIANCE

Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement.

Il y aura de la musique en « bruit de fond » lors des épreuves de 400m-800m-1500m.

ESTRADES

Des estrades (200 places) sont disponibles pour les spectateurs. Utiliser la première porte à droite lorsque vous êtes à l'entrée principale du centre aquatique.

STATIONNEMENT

Disponible au Centre aquatique de Pointe-Claire, à la Bibliothèque publique de Pointe-Claire ou dans les rues. Le stationnement est gratuit partout.

Veuillez respecter les panneaux de signalisation et noter qu'il y a des restrictions de stationnement et des limites de temps dans certaines rues avoisinantes. Le stationnement à l'Hôtel de ville est limité à 3 heures. Des contraventions seront émises en cas d'infraction.

AWARDS

Bursaries will be awarded at the end of Sunday's final session to the TOP 3 athletes with the best cumulative points of each individual event, by gender, for the Olympic and Paralympic programs.

PARALYMPIC POINTS CALCULATOR

The new Swimming Canada's 2025 Domestic Paralympic Points Calculator will be used to rank the athletes from the paralympic program. Also available via <https://www.swimming.ca/competition-resources/>.

OTHERS INFORMATIONS

MUSIC AND ATMOSPHERE

There will be music during the warm-up periods.

There will be music in the background during the 400m-800m-1500m events.

STANDS

Mezzanine (200 seats) is available for spectators. Use the first door on your right when you are at the main entrance of the aquatic center.

PARKING

Available at the Pointe-Claire Aquatic Centre, the Pointe-Claire Public Library or on the streets. Parking is free everywhere.

Please respect signage and note that there are parking restrictions and time limits on some nearby streets. Parking at City Hall is limited to 3 hours. Parking tickets will be issued for violations.

HOSPITALITÉ

Le comité organisateur fournira les petits déjeuners, les repas et collations pour les entraîneurs et les officiels participants dans la salle des officiels **Salle Polyvalente 4 (MP4)**. Lorsque vous arrivez à l'entrée du centre aquatique, tournez à droite et allez jusqu'au bout du couloir pour vous rendre à la salle MP4.
Nous vous demandons d'apporter votre bouteille d'eau.

En cas de divergence entre la version française et la version anglaise de ce document, la version française prévaudra.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires. Au plaisir de vous accueillir!

Bonne compétition !

HOSPITALITY

The organizing committee will provide breakfasts, meals and snacks for participating coaches and officials in the officials' **Multipurpose Room 4 (MP4)**. When you reach the aquatic center entrance, turn right and go to the end of the corridor to get to room MP4.
Please bring your own water bottle.

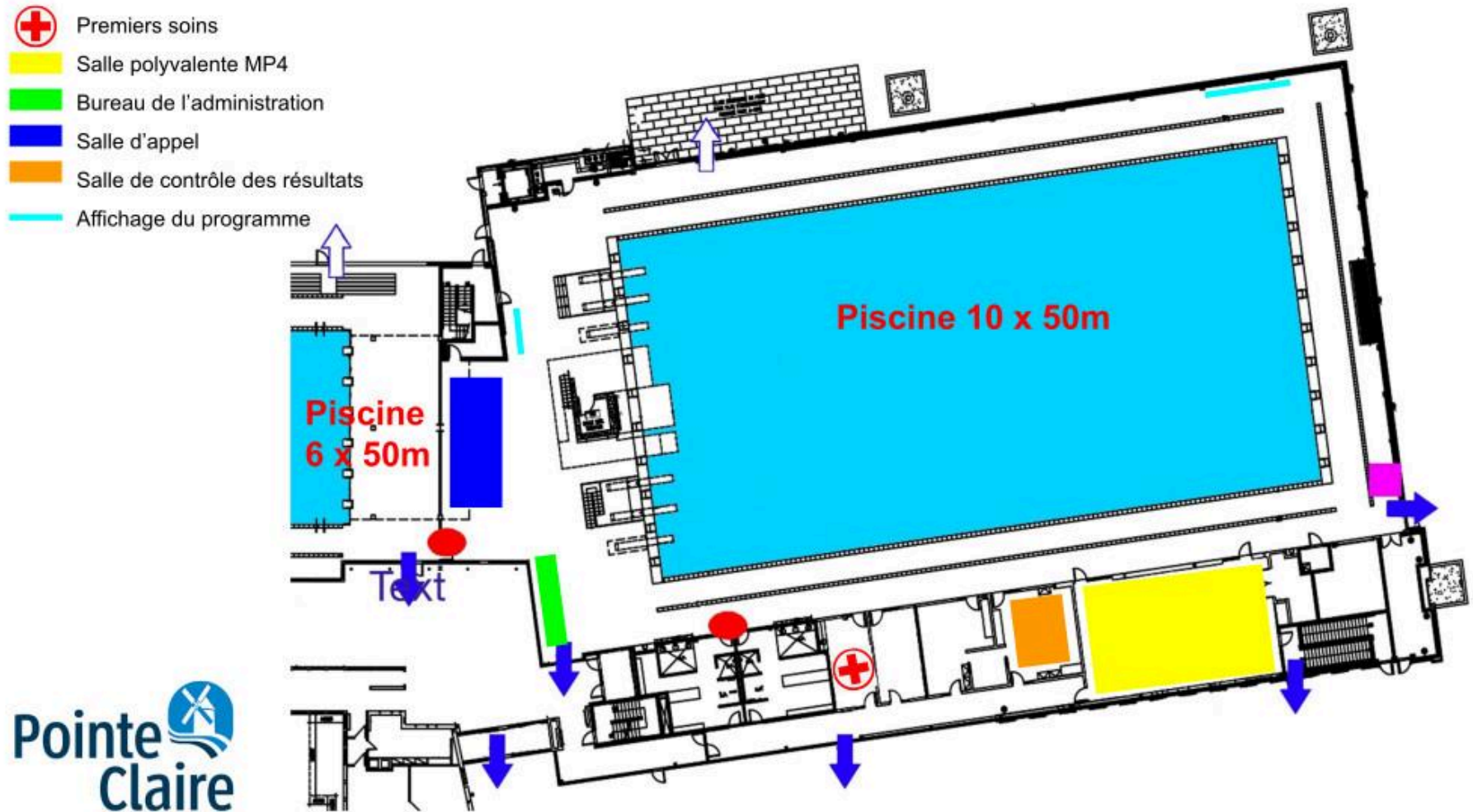
In the event of a discrepancy between the French and English versions of this document, the French version shall take precedence.

Thank you for your cooperation in keeping the poolside and changing rooms clean. We look forward to welcoming you!

Great competition !

ANNEXE 1 | APPENDIX 1

CROQUIS DE LA PISCINE | POOL LAYOUT



ANNEXE 2 | APPENDIX 2

AUTOCARS LORS D'ÉVÉNEMENTS AU CENTRE AQUATIQUE

Afin de faciliter la circulation dans notre stationnement et d'assurer la sécurité de tous les participants, nous demandons à tous les autocars d'utiliser l'avenue Civic Centre pour déposer et récupérer les athlètes. Étant donné que l'avenue est utilisée par notre service d'incendie, les autocars ne peuvent y rester que pendant le chargement ou le déchargement des passagers.

Nous vous demandons de bien vouloir transmettre le protocole et la carte ci-dessous au chauffeur d'autobus.

- Déposez les athlètes par l'avenue Civic Centre (A sur la carte) en direction du nord (3 min maximum)
- Faites une boucle pour vous garer du côté nord de l'avenue Drake (B sur la carte).
- Attendez un appel téléphonique du chaperon ou de l'entraîneur pour vous avertir que tous les athlètes sont prêts à embarquer
- Retour pour récupérer les athlètes sur l'avenue Civic Centre en direction du nord (3 min maximum)

Nous vous remercions de votre coopération et vous souhaitons bonne chance pour la compétition!

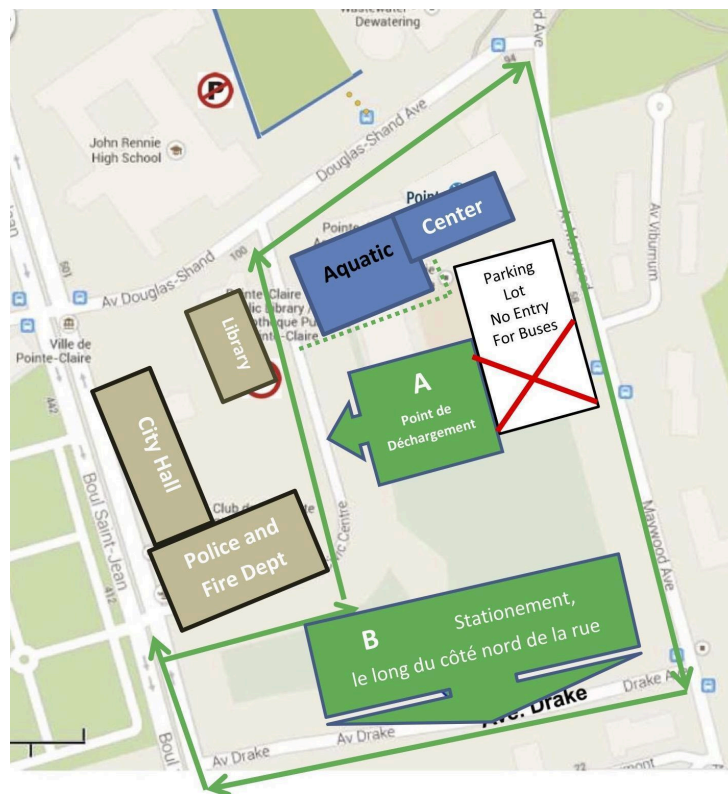
TEAM BUSES DURING EVENTS AT THE AQUATIC CENTER

To help the flow of traffic in our parking lot and ensure the safety of all participants, team buses are being directed to use Civic Centre Avenue to drop off and pick up athletes. Since that road is used by our fire trucks, buses can only be there when loading or unloading passengers.

We ask that you please pass on the following protocol and map to your bus drivers.


- Drop athletes off (A on map) on northbound Civic Centre Avenue (stay for 3 min max)
- Loop around the area to park on the north side of Drake Avenue (B on map)
- Await phone call from Chaperone or Coach to say all athletes are ready to board
- Return to pick up athletes on north bound Civic Centre Avenue (stay for 3 min max)

We thank you for your cooperation and wish you a successful competition!




PRATIQUES ÉCORESPONSABLES


Événements de la Fédération de natation du Québec



Optez pour les transports durables tels que le transport en commun, le vélo ou la marche.




Si vous résidez loin de l'événement, préférez le covoiturage ou encore informez-vous auprès de la Fédération afin de savoir s'il existe un service de navette prévu dans votre secteur.




Si vous avez à louer un hébergement, assurez-vous que celui-ci soit situé près de l'événement ou d'un transport en commun.

Apportez votre gourde d'eau ou autre contenant réutilisable pour les boissons. Évitez les contenants de verre.




Adoptez une attitude responsable quand à votre gestion des déchets (zéro déchet, Sans trace Canada)



Dans la mesure du possible, évitez les collations enveloppées individuellement.

Repérez les îlots de tri sur le site.



Si cela est nécessaire, informez-vous auprès de la brigade verte afin de connaître les consignes de tri.



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

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



COMMANDITAIRE PRINCIPAL