



Invitation Défi du Nouvel an des Maîtres-nageurs

31 janvier - 1^{er} février 2026
Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)

Complexe Sportif de Saint-Laurent
2385, boulevard Thimens, Saint-Laurent

Bassin de 25m / 8 couloirs
Système de chronométrage Colorado équipé avec 8 plaques de touche

Directrice de rencontre

Bouthaina Baïliche
meetmanagers.cnsl@gmail.com

Responsable des inscriptions

Wendy Chen
inscriptions.cnsl@gmail.com

Juges-Arbitres

Jason Martin (niveau 3)
Maryse Petitpas (Niveau3)

Responsable des officiels

Marie-Claude Racine
Ayham Howly
officiels.cnsl@gmail.com



Renseignements généraux / General Informations

Type d'invitation

La compétition "Invitation des Maîtres-nageurs" est une invitation provinciale sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (FNQ) comprenant 3 sessions.

La compétition s'adresse aux nageurs de 18 ans et plus.

La directrice de rencontre se réserve le droit de limiter les inscriptions à 330 nageurs pour les sessions du samedi et du dimanche, le tout sur une base de « premier arrivé, premier servi »

Aucun temps de qualification n'est requis.

Pour toute information au sujet de la compétition, veuillez vous adresser à
[**meetmanagers.cnsl@gmail.com**](mailto:meetmanagers.cnsl@gmail.com)

Type of invitation

The competition " Invitation des Maîtres-nageurs " is a provincial invitation sanctioned by the Fédération de natation du Québec (FNQ) holding 3 sessions.

The competition is open to swimmers 18 years and older.

The Meet Manager reserve the right to limit registrations to 330 swimmers for the Saturday and Sunday sessions, all on a "first come, first served" basis.

Swimmers do not need time qualification.

Should you need any clarification about the competition, please contact
[**meetmanagers.cnsl@gmail.com**](mailto:meetmanagers.cnsl@gmail.com)

Format

Le format est une finale directe en bassin de 25m.

Format

Direct finals in a 25m pool.

Dates et heures

Samedi matin 31 janvier

Échauffement : 8h15

Début de la rencontre : 9h15

Échauffement après-midi: 14h 30

Début de la rencontre : 15h30

Dimanche 1^{er} février

Échauffement : 9h 15

Début de la rencontre : 10h15

Date limite d'inscription mercredi 21 janvier 2026 à 23h59.

Dates & times

Saturday morning January 31st

Warm up: 8:15 AM

Start: 9:15 AM

Afternoon warm up: 2:30 PM

Start: 3:30 PM

Sunday February 1st

Warm up: 9:15 AM

Start: 10:15 AM

Registration deadline Wednesday, 21 January, 2026 at 11:59 pm

Les heures des échauffements et début des sessions de la rencontre seront confirmées dans le **Bulletin technique** qui sera envoyé aux groupes inscrits quelques jours avant la compétition.

Autres informations

Tous les nageurs et nageuses 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.

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](#)

The warm up and starting times of each session of the meet will be confirmed in the **Technical bulletin** that will be sent out to registered groups a few days before the meet.

More information

All swimmers are authorized to swim in the swimsuit of their choice during all competitions sanctioned by the FNQ. It is not necessary to declare the swimsuit choice to the Referee if the swimsuit fabric is a permeable open mesh textile and is not reasonably considered to create a technical advantage in terms of speed, buoyancy or endurance.

Photography/videography

In order to minimize risks, all photos and videos taken during FNQ-sanctioned competitions, whether taken by a professional photographer or videographer, a spectator, team support staff or any other participant, must respect 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 locker rooms, bathrooms or any other dressing area.

Full details of the photography and videography procedure are available [HERE](#)

Compétition/ Meet

Règlements

Les règlements de la Fédération de Natation du Québec, ainsi que ceux de Natation Canada seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin.

Les départs se feront à partir des plots de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.

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.

Rules

The rules of the Fédération de Natation du Québec, as well as those of Swimming Canada will apply, including the “Règlement de sécurité de la natation en bassin”.

Starts will be from the starting block according to FINA FR 2.3 and SW 4.1.

During the competition, Swimming Canada's competitive warm-up safety procedures will be in effect. An athlete found in violation may be penalized and not compete in their first event of the session.

Admissibilité des clubs

Chaque club participant à cette compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.

Clubs Eligibility

Each club participating in this competition must be a member in good standing with the FNQ or with its own provincial/national federation.

Admissibilité des entraîneurs (es)

- Chaque entraîneuse ou entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.
- Afin de pouvoir participer à des compétitions sanctionnées de type maîtres, l'entraîneuse ou l'entraîneur d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « formé » du sport communautaire.

La présence d'un entraîneur n'est pas obligatoire.

Coaches Eligibility

- Each coach participating in a competition must be a member in good standing with the FNQ or with their own provincial/national federation.
- To be eligible to participate in sanctioned Masters competitions, a coach from a Québec club must have at least obtained the “trained” status in community sport.

Coach presence is not mandatory.

Admissibilité des nageurs

- Les nageuses et nageurs devront être inscrits comme membres compétitifs ou non-compétitifs* à la FNQ ou à leur propre fédération provinciale/nationale.
- Les nageurs doivent être âgés de 18 ans ou plus en date de la première journée de compétition.

*Les athlètes inscrits en non-compétitifs doivent en être à leur première compétition de la saison en cours.

Swimmers Eligibility

- Swimmers must be registered as competitive or non-competitive* members with the FNQ or with their own provincial/national federation.
- Swimmers must be 18 years of age or older as of the first day of the competition.

* Athletes registered as non-competitive must be participating in their first competition of the current season.

Catégories d'âge

L'âge d'un athlète est déterminé selon son âge au 31 décembre de l'année en cours.

Les groupes d'âges pour les épreuves individuelles sont :
 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, et ainsi de suite par incrément de 5 ans

Age Categories

The age of an athlete is determined by their age as of December 31 of the current year.

The age groups for individual events are:
 18–24, 25–29, 30–34, 35–39, 40–44, 45–49, 50–54, 55–59, 60–64, 65–69, 70–74, 75–79, 80–84, and so on in 5-year increments.

Temps de qualification et nombre d'épreuves

- Aucun temps de qualification requis.
- Les nageurs ont la possibilité de nager un maximum de **six (6) épreuves et une (1) épreuve de longue distance de 800m ou de 1500m**
- Pour le 1500m, le temps sera officiel aux 800m.

Qualifying Times & Number of Events

- No time qualification required.
- Swimmers have the possibility to swim a maximum of **Six (6) events and one (1) long distance event of 800m or 1500m**.
- For the 1500m distance, time at the 800m will be official.

Déroulement de la compétition

- Les épreuves se nageront par sexe du plus lent au plus rapide excepté pour les 800 m et les 1500 m. Ceux-ci se nageront mixtes du plus rapide au plus lent.
- Toutes les épreuves sont finales par le temps.

Progress of the competition:

- All events will be swum by genders from slowest to fastest; except for the 800m and 1500 will be swum mixed genders from fastest to slowest.
- All events are finals by the clock.

Inscriptions - Frais - Dates limites

Mercredi 21 janvier 2026 à 23h59

- Les frais fixes de participation sont de 20\$ par nageur incluant les frais fixes de la FNQ de 6.96\$ + taxes = 8.01\$
- Les frais variables de **10\$ par épreuve**

Les frais d'inscription sont non remboursables.

Paiement

Par virement Interac

(avant le mercredi 28 janvier 2026)

Au courriel: communication.cnsl@gmail.com

Question: Quel est le nom du club hôte?

Réponse: CNSL

Commentaire: SVP indiquer le nom de votre club.

Par chèque

Votre chèque libellé à l'ordre de *Club de Natation de Saint-Laurent* doit être remis au Bureau de l'administration (anciennement Commis de course) avant le 1^{er} départ de votre session.

Mesures d'adaptation pour les nageurs S/sourds et les malentendants

Les clubs doivent communiquer leur besoin d'adaptation à la directrice de rencontre avant la date limite des inscriptions. Le personnel de soutien doit être inclus dans le fichier d'inscriptions.

Notez que la personne de soutien doit avoir un statut « Enregistré » en tant que personnel de soutien avec Natation Canada, sinon son accès sera refusé.

Veuillez vous référer aux informations disponibles [ICI](#)

Entries - Fees - Deadlines

Wednesday January 21st, 2026 at 11:59 pm

- The registration fixed fee is **20\$ per swimmer** including FNQ fees \$6.96 + taxes = \$8.01
- Variable fees are **\$10 per event**

Registration fees are non-refundable.

Payment

By e-transfer

(before Wednesday January 28, 2026)

Email: communication.cnsl@gmail.com

Question: What's the name of the hosting club?

Answer: CNSL

Notes: Please mention the name of your club.

By cheque

Your cheque made payable to *Club de Natation de Saint-Laurent* must be submitted to the Administration Desk (previously Clerk of course) before the first start of your session.

Accommodations for Deaf and Hard of Hearing Swimmers

Clubs must notify the meet director of their accommodation needs before the registration deadline. Support staff must be included in the registration file.

Note that the support person must have "Registered" status as a support staff member with Swimming Canada, otherwise access will be denied.

Please refer to the available information [HERE](#).

Pénalité pour défaut d'inscription

Pour un nageur non inscrit conformément dans une catégorie admissible dans le site national d'inscription et ayant participé à une compétition:

- Le club d'appartenance du nageur aura l'obligation de l'inscrire dans la catégorie appropriée dans les 5 jours suivants et une pénalité de 50 \$. Passé ce délai, la pénalité passera à 100\$.
- Le comité organisateur ayant accepté dans son événement un nageur non-inscrit recevra une pénalité de 100\$ par nageur fautif.

Pour un nageur ayant participé à une compétition en étant inscrit dans une catégorie inappropriée :

- La FNQ procèdera à son changement de statut au moment où elle recevra le rapport de validation de Natation Canada. Le nageur sera inscrit comme nageur compétitif.
- Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.

Un club en défaut de paiement des pénalités 120 jours après la date de facturation, pourra se voir suspendu de tous ses droits et priviléges de membre en règle.

Procédures d'inscription

- Les inscriptions devront être soumises par le biais du REMS (en format SDIF/sd3) au plus tard le **mercredi 21 janvier 2026 à 23h59**.
- Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.

Penalty for failure to register

For a swimmer who is not properly registered in an eligible category on the national registration site and has competed:

- The swimmer's home club will be required to register the swimmer in the appropriate category within 5 days and a penalty of \$50 per offending swimmer will be sent to the club. After this period, the penalty will increase to \$100.
- The organizing committee that accepts a non-registered swimmer in its event will receive a penalty of \$100 per swimmer at fault.

For a swimmer who participated in a competition while registered in an inappropriate category:

- The FNQ will proceed with the change of status upon receipt of the validation report from Swimming Canada. The swimmer will be registered as a competitive swimmer.
- A \$20 administrative fee will be charged by the FNQ for the category change.

A club in default of payment of penalties 120 days after the invoice date may be suspended from all its rights and privileges as a member in good standing

Entry procedures

- Entries must be submitted through the REMS (SDIF/sd3 format) **Wednesday, January 21st, 2026 at 11:59 pm** at the latest.
- It is the club's responsibility to verify the validity of the data before submitting online entries.

Changements aux inscriptions

Les entraîneurs peuvent modifier les choix de nage des nageurs entre le 22 et le 25 janvier avant minuit. Aucun changement ne sera accepté à compter du 26 janvier 2026.

Modifications of Entries

Coaches can modify swim choices of swimmers between January 22nd and 25th at midnight. No changes will be accepted as of January 26, 2026.

Inscriptions tardives

- Les nageurs ajoutés après le 25 janvier 2026 sont considérés comme "inscriptions tardives".
- Des frais de 30\$ par nageur + 10\$ par épreuve seront facturés et ajoutés au montant total dû par le club si des ajouts sont apportés après le 25 janvier 2026.
- Des frais de 30\$ en argent comptant par nageur + 10\$ par épreuve pour les inscriptions tardives sur place au début de la session.
- Aucune nouvelle série ne sera ajoutée pour les inscriptions tardives.

Late or Deck Entries

- Swimmers added after January 25th, 2026 are considered "late deck entries".
- A \$30 fee per swimmer + 10\$ per event will be charged and added to the club's total amount due if changes are made after January 25th.
- A \$30 cash fee per swimmer + 10\$ per event for any late entry 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

Temps de passage

Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au Bureau de l'administration, au plus tard 30 minutes avant le début de la session en question.

Official Times

Requests for an official time must be made to the Administration Desk, at least 30 minutes before the session.

Période de forfaits

Les forfaits devront être soumis au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

Scratches

Scratches must be submitted no later than 30 minutes before the start of the session.

Résultats

Les résultats de la rencontre seront disponibles sur les sites de SPLASHME et de Swimming Canada

Results

Results of the meet will be available on SPLASHME and Swimming Canada

Programme / Program

Samedi matin 31 janvier / Saturday morning January 31

Échauffement : 8h15 - Début : 9h15 / Warm-up: 8 :15am / Start: 9 :15am

F / W	Session 1	H / M
1	200m QNI / IM	2
3	50m Libre / Free	4
5	800m Libre / Free	5
6	1500m Libre / Free	6

Samedi après-midi 31 janvier / Saturday afternoon January 31

Échauffement : 14h30 - Début : 15h30 / Warm-up: 2 :30pm / Start: 3 :30pm

F / W	Session 2	H / M
7	100m Libre / Free	8
9	200m Brasse / Breaststroke	10
11	100m Dos / Backstroke	12
13	200m Papillon / Fly	14
15	400m Libre / Free	16

Dimanche 1^{er} février / Sunday February 1st

Échauffement : 9h15 - Début : 10h15 / Warm-up: 9 :15pm / Start: 10 :15pm

F / W	Session 3	H / M
17	200m Libre / Free	18
19	100m Papillon / Fly	20
21	400m QNI / IM	22
23	100m Brasse / Breaststroke	24
25	200m Dos / Backstroke	26

Les horaires et le nombre de sessions sont susceptibles d'être modifiés en fonction des inscriptions
 Times and sessions number are subject to change based on entries

Officiels / Officials

Officiels et bénévoles

Nous comptons sur la participation de tous les clubs pour fournir des officiels en nombre suffisant pour cette compétition.

Les inscriptions des officiels et bénévoles sont disponibles en ligne par le lien [Inscription des officiels et bénévoles](#) du Défi Nouvel an. Date limite lundi 26 janvier 2026 ou jusqu'à pleine capacité.

Officials and volunteers

We hope for the participating clubs to provide a sufficient number of officials and volunteers for the competition.

Registration for officials and volunteers is available online at this link [Officials and volunteers form](#) of «Défi nouvel an » competition. Deadline Monday January 26th, 2026 or until the needs are met.

Parents / Parents

Stationnement

Le stationnement au Complexe sportif est partagé avec d'autres clubs/activités. Vous pouvez stationner devant le Complexe sportif, à l'aréna Raymond Bourque, à la bibliothèque Du Boisé, sur le boulevard Thimens ou dans les rues résidentielles avoisinantes.

Parking

Parking at the Sports Complex is shared with other clubs/activities. You can park in front of the Sports Complex, at the Raymond Bourque Arena, at the library Du Boisé, on Thimens Boulevard or at residential streets nearby.

Spectateurs

Aucun parent n'est autorisé sur le bord de la piscine pendant la compétition. Vous pouvez suivre la compétition à partir des estrades du 2^{ème} étage.

Spectators

No parents are allowed in the pool during the competition. You can see the swimmers from the 2nd floor bleachers.

Au plaisir de vous accueillir et bonne compétition !!