



COUPE ESPOIR



13 au 15 février 2026

BULLETIN TECHNIQUE



FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC



LIEU

Centre sportif de Gatineau
850, boul. de la Gappe, Gatineau, QC J8T 2T7

INSTALLATIONS

2 bassins de 8 couloirs, 25m
bassin de dénagement

COMITÉ ORGANISATEUR

Directrices de rencontre

Julie Laurin

Valérie Séguin

julie.laurin@disroot.org

Responsable des inscriptions

Michèle Castonguay

michele.castonguay@telus.net

Responsable des officielles et officiels

Jocelyne Mc Lean

jocelyne.mclean@videotron.qc.ca

Gestionnaire d'événement provincial

Lyne Laprade

lynelaprade@gmail.com

RÉUNION TECHNIQUE

ENTRAINEURES ET ENTRAINEURS

Mercredi 11 février 2026 à 19h00

[Joindre la réunion](#)

ACCÈS

ACCÈS

- Les vestiaires seront accessibles à 6h45, la piscine à 7h.

ACCUEIL ET PAIEMENT

Chaque club est invité à se rendre au bureau de l'administration à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription avant le début de la compétition.

- par chèque à l'ordre de Natation Gatineau
- par virement Interac à tresorerie@natationgatineau.ca
- ou par dépôt direct (Institution 815, succursale 30126, compte 359547)

PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT

- Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur.
- Les nageurs doivent entrer dans l'eau de manière prudente LES PIEDS EN PREMIER, en entrant du côté des départs ou des virages, d'une position debout ou assise.

Un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.

PRÉLIMINAIRES ET SESSION DE FINALES CONTRE-LA-MONTRE

- Il y aura deux périodes d'échauffement de 30 minutes.
- Les clubs sont séparés en deux groupes et il y aura des couloirs assignés pour les préliminaires. L'horaire des périodes d'échauffement est ci-dessous.
- Les plongeons sont permis au moment jugé opportun par les entraîneurs. Lors de la période de plongeon, la circulation dans les couloirs doit se faire à sens unique.

HORAIRE D'ÉCHAUFFEMENT - PRÉLIMINAIRES

VENDREDI ET DIMANCHE



PROFOND

Couloir	1	2	3	4	5	6	7	8
1 ^{er} échauffement 7h15 à 7h45	NG	NG	NG (17) MEGO (2)	MEGO	CASE (11) MEGO (8)	CASE	CNSL	CNSL
2e échauffement 7h50 à 8h20	CDNG	CDND	CDNG	CSLA	CSLA	BBF	BBF	CNMN

PEU PROFOND

1 ^{er} échauffement 7h15 à 7h45	DDO	DDO	DDO	DDO (15) LMRL (3)	LMRL	SHER	SHER (10) DSC (9)	DSC
2e échauffement 7h50 à 8h20	ELITE	ELITE	ELITE (13) NSH (4)	NSH	CAC	CAC	UL	UL

SAMEDI

PROFOND								
Couloir	1	2	3	4	5	6	7	8
1 ^{er} échauffement 7h15 à 7h45	ELITE	ELITE	ELITE (13) NSH (4)	NSH	CAC	CAC	UL	UL
2e échauffement 7h50 à 8h20	DDO	DDO	DDO	DDO (15) LMRL (3)	LMRL	SHER	SHER (10) DSC (9)	DSC
PEU PROFOND								
1 ^{er} échauffement 7h15 à 7h45	CDNG	CDND	CDNG	CSLA	CSLA	BBF	BBF	CNMN
2e échauffement 7h50 à 8h20	NG	NG	NG (17) MEGO (2)	MEGO	CASE (11) MEGO (8)	CASE	CNSL	CNSL

FINALES

- Il n'y a pas d'attribution de couloirs.
- Les plongeons seront autorisés durant les 10 dernières minutes dans les couloirs 1 et 8 de chaque bassin.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

UTILISATION DES BASSINS

- Pour les préliminaires
 - Les 2 bassins seront utilisés pour les échauffements et les courses :
 - Séries impaires : bassin peu profond
 - Séries paires : bassin profond
 - Le bassin récréatif (3 couloirs) sera disponible pour dénager, à compter de 8h30.
- Pour les finales
 - Les 2 bassins seront utilisés pour les échauffements seulement
 - Les finales auront lieu dans le bassin peu profond
 - Le bassin profond sera disponible pour dénager à compter de 17h..
 - Le bassin récréatif (3 couloirs) ne sera pas disponible

BRIS D'ÉGALITÉ – via Itemface

- Les bris d'égalité seront nagés pendant la session en cours.
- Vous recevrez une notification Itemface lorsqu'un bris d'égalité potentiel implique un de vos athlètes. En même temps le boutons « Bris d'égalité » dans le « Panneau de contrôle de l'entraîneur » devient jaune, indiquant le nombre d'athlètes en attente nécessitant une réponse immédiate.
- Après avoir discuté avec l'athlète, vous devez répondre en choisissant une des 3 options suivantes :

- Accepter : confirme la participation de l'athlète au bris d'égalité
- Proposer : suggère une autre heure pour le barrage
- Refuser : vous retirez votre athlète du barrage. Dans ce cas vous devez soumettre le retrait de l'épreuve finale de l'athlète dans Itemface.
- La décision finale concernant le bris d'égalité sera affichée une fois que les réponses de tous les entraîneurs concernés auront été reçues.

FINALES

- Il n'y a pas de salle d'appel pour cette compétition. Les nageurs ont la responsabilité de se présenter à temps pour leur départ.
- Tous les substituts désirant nager en cas d'absence d'un finaliste doivent se présenter au commis du bureau de l'administration qui sera à côté des juges-arbitres.

Protocole

- Les athlètes des finales A seront présentés par l'annonceur avant le départ de leur course, pour toutes les épreuves.
- Les athlètes des finales B seront présentés par l'annonceur après le départ, pour toutes les épreuves.

RAPPELS RÈGLEMENTS

DISPOSITIFS DE DÉPART AU DOS

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.

APPLICATION DU RÈGLEMENT D'INCONDUITE

À la suite de la mise à jour de la règle C.2.3.2.1. sur les inconduites de Natation Canada, il y aura seulement des avertissements durant cette compétition.

DISQUALIFICATIONS

Les disqualifications seront annoncées par l'annonceur.

MODIFICATIONS ET FORFAITS – ITEMFACE

COUPE ESPOIR

	Vendredi 13 février 2026	Samedi 14 février 2026	Dimanche 15 février 2026
Session du matin	18 h – jeudi 12 février	18 h – vendredi 13 février	18 h – samedi 14 février
Session de l'après-midi	30 minutes après la fin du 100m libre	30 minutes après la fin du 50m papillon	

Période de modifications des relais

Les noms des membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant la fin de la période de forfaits de la session concernée; les modifications aux noms et à l'ordre sont possibles jusqu'à 30 minutes avant le début de la session.

UTILISATION D'ITEMFACE

Toutes les demandes de forfaits autant en préliminaires qu'en finales ainsi que les confirmations et modifications aux équipes de relais doivent être soumises exclusivement via l'application Itemface.

- Vous devez télécharger l'application à partir de Apple Store/Play Store et créer votre compte.
- L'entraîneure ou l'entraîneur principal de chaque club ayant soumis le fichier d'inscription dans le REMS pourra accéder à la compétition sur l'application Itemface, puis ajouter les autres entraîneures et entraîneurs de son club s'il y a lieu.
- Vous pouvez obtenir de l'aide sur l'utilisation d'Itemface au bureau de l'administration.

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

Les résultats en direct seront disponibles en ligne : <https://live.swimrankings.net/49259> et via l'application SplashMe.

RÉCOMPENSES

- Les médailles pour les épreuves finales contre-la-montre du vendredi et samedi seront disponibles à la table du bureau de l'administration au début des sessions des finales. Pour les épreuves du dimanche, elles seront disponibles au bureau de l'administration dès que possible (veuillez prévoir un délai d'environ 30 minutes après la fin de l'épreuve).
- Les médailles pour les épreuves de finales seront remises au podium immédiatement après la course. Nous demandons aux gagnants de se diriger directement au podium après leur épreuve.
- Les bannières seront remises à la fin de la session du dimanche, veuillez informer vos nageurs.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

COMMUNICATIONS AUX ENTRAINEURS

Les communications seront transmises par l'application Itemface. Veuillez vous assurer que les entraîneurs de votre club ont accès; si ce n'est pas le cas, demander à l'entraîneur principal (ayant déposé les inscriptions) de votre club ou au bureau de l'administration de les ajouter.

MUSIQUE ET AMBIANCE

- Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement en préliminaires et en finales.
- Il y aura de la musique entre les séries lors des finales.

DIVERS

COUPE ESPOIR

- Les déjeuners et des collations seront disponibles pour les entraîneurs à la salle de repos et des collations seront servies sur le bord de la piscine. De plus, un léger souper sera servi avant les finales.
- Veuillez verrouiller vos casiers.
- **Il est essentiel que vos athlètes ne déposent pas leurs effets personnels sur les bouches de ventilation. Ils ne doivent pas, non plus, s'asseoir sur ces bouches de ventilation.**

ESTRADES ET SPECTATEURS

Il y a de la place pour 500 spectateurs dans les gradins.

STATIONNEMENT

Les espaces de stationnement (sur le terrain du centre sportif) qui affichent une période maximale de 90 minutes, seront accessibles en tout temps, sans limite de temps pour la durée de la compétition.

Le stationnement sur le terrain du CEGEP (adjacent à la piscine) est payant en tout temps. Vous devez payer à l'horodateur (Horoparc) qui est situé près de la porte 11 à l'arrière du CEGEP. Nous ne sommes pas responsables des contraventions.

Le Centre Slush Puppies offre également du stationnement.

- Du lundi au dimanche de 7 h à 17 h.
 - Les trois premières heures de stationnement sont gratuites. Au-delà de cette période, les tarifs suivants s'appliquent.
- En semaine, 2 \$ par tranche de 30 minutes, avec un plafond de 17 \$ par jour.
- Le week-end, 1 \$ par heure, avec un plafond de 5 \$ par jour.
- Du lundi au dimanche de 17 h à 7 h : Stationnement gratuit.

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

Bonne compétition



CHOICE
HOTELS CANADA™



Profitez du programme de Choice
Numéro d'identification client # **00622380**
pour réserver et économiser!
<https://fnq.ca/renouvellement-de-lentente-avec-choice-hotels/>

COUPE ESPOIR