



FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC

Coupe

MONTREAL



À Contre-Courant présente

La 30ème Coupe de Montréal -
Manche 5 de la Coupe des maîtres

Complexe sportif Claude-Robillard
Samedi 21 février 2026

À Contre-Courant presents

The 30th Coupe de Montréal -
Coupe des maîtres - 5th Round

Complexe sportif Claude-Robillard
Saturday, February 21st 2026

LIENS RAPIDES

[RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX](#)

[HORAIRE](#)

[QUESTIONS TECHNIQUES](#)

[INSCRIPTION – ATHLÈTES](#)

[INSCRIPTION – OFFICIELS ET BÉNÉVOLES](#)

[DIVERS](#)

[SITE WEB OFFICIEL](#)

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Piscine

[Complexe sportif Claude-Robillard](#)

1000, avenue Émile-Journault, Montréal

Tél. : 514 872-6911

Transport en commun : Station de métro Crémazie (ligne orange), sortie Crémazie Nord, puis marche de 10 min. ou autobus 146 vers l'est ([www.stm.info](#)).

En voiture : Boulevard métropolitain (40), sortie rue Saint-Hubert/avenue Christophe-Colomb; prendre Christophe-Colomb Nord et suivre les indications.

Stationnement : Gratuit à l'arrière du centre sportif.

Nourriture : On trouvera des distributrices à l'étage des gradins. Quelques restaurants sont situés à proximité, rue Fleury, au nord du centre sportif.

Comité de direction

Martin Girard, directeur de rencontre
514 524-8908

coupe@acontrecoeurant.qc.ca

Jonathan Ouellet, juge-arbitre

QUICK LINKS

[GENERAL INFORMATION](#)

[SCHEDULE](#)

[TECHNICAL INFORMATION](#)

[REGISTRATION - ATHLETES](#)

[REGISTRATION - OFFICIALS & VOLUNTEERS](#)

[MISCELLANEOUS](#)

[OFFICIAL WEBSITE](#)

GENERAL INFORMATION

Swimming pool

[Complexe sportif Claude-Robillard](#)

1000 Émile-Journault Avenue, Montreal

Tel.: 514 872-6911

Public Transit: A ten-minute walk from the Crémazie subway station, Crémazie North exit, (orange line), or board bus 146 eastbound ([www.stm.info](#)).

By car: Boulevard Métropolitain (Highway 40), exit Saint-Hubert/Christophe-Colomb; take Christophe-Colomb North and follow the signage.

Parking: Free on-site parking behind the sports centre.

Food: Vending machines are located on the same level as the bleachers. A number of restaurants are also located nearby on Fleury Street, north of the sports center.

Steering Committee

Martin Girard, Meet Manager
514 524-8908
coupe@acontrecoeurant.qc.ca

Jonathan Ouellet, Referee

Janet Wyman, responsable des officiels
officiels@acontrecourant.qc.ca

Reef Guérard, responsable des inscriptions
coupe.registraire@acontrecourant.qc.ca

HORAIRE

Samedi 21 février 2026

Piscine du complexe sportif Claude-Robillard

7 h 15 : Accueil et validation d'inscriptions

7 h 20 : Réunion des officiels majeurs

7 h 45 : Réunion des officiels

8 h 00 à 8 h 50 : Échauffement

8 h 40 : Réunion technique pour les entraîneurs ou représentants des équipes

9 h 00 : Début des épreuves

1. 400 m libre
2. 100 m papillon
3. 50 m libre
4. 100 m brasse
5. Relais 4 x 50 m QN

Pause et échauffement (45 minutes)

6. Relais 4 x 50 m libre*
7. 200 m libre
8. 100 m dos
9. 200 m papillon
10. 100 m libre
11. 50 m brasse
12. 100 m QN

* Nous nous réservons le droit de limiter les inscriptions à ce relais, selon la participation à la compétition. En ce cas, les inscriptions seront confirmées selon l'ordre de réception des inscriptions, au Bureau de l'admin.

19 h 00

Souper ([tous les détails ici](#))

Janet Wyman, Officials Manager
officiels@acontrecourant.qc.ca

Reef Guérard, Registrations Manager
coupe.registraire@acontrecourant.qc.ca

SCHEDULE

Saturday, February 21, 2026

Complexe sportif Claude-Robillard's pool

7:15 am: Welcome and registration validation

7:20 am: Major officials's meeting

7:45 am: Officials's meeting

8:00 am to 8:50 am: Warm-up

8:40 am: Technical meeting for coaches or team representatives

9:00 am: Start of events

1. 400 m freestyle
2. 100 m butterfly
3. 50 m freestyle
4. 100 m breaststroke
5. 4 X 50 m IM relay

Break and warm-up (45 minutes)

6. 4 X 50 m freestyle relay*
7. 200 m freestyle
8. 100 m backstroke
9. 200 m butterfly
10. 100 m freestyle
11. 50 m breaststroke
12. 100 m IM

* We may limit the number of registrations to that relay depending on the attendance at the meet. Should that be the case, registrations will be confirmed on a *first come, first serve* basis, at the Administration Desk.

7:00 pm

Dinner ([all the details here](#))

QUESTIONS TECHNIQUES

Installations

La compétition se déroulera dans un bassin de 25 m comportant 10 couloirs. Le système de chronométrage principal en sera un de chronométrage automatique équipée de plaques de touche et tableau d'affichage électronique, secondé par un chronométrage manuel. L'application SplashMe sera utilisée pour la gestion de la rencontre. Le bassin secondaire sera accessible en tout temps comme bassin d'échauffement et de récupération.

Sanction et règlements

La compétition est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (# 61316).

Seront en vigueur :

- Le [Règlement de Natation Canada des maîtres](#);
- Le [règlement de sécurité](#) en bassin de la FNQ;
- La [procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation](#) de Natation Canada.

Toutes les épreuves individuelles ainsi que les épreuves de relais seront nageées Senior en finales contre la montre, du plus lent au plus rapide, sans égard à l'âge ni au sexe. L'attribution des couloirs sera établie selon les temps d'inscription soumis.

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.

Les bandes adhésives sont autorisées dans toutes les compétitions sanctionnées par la FNQ. À la

TECHNICAL INFORMATION

Facilities

The competition will take place in one 25m, 10-lane pool. The Primary Timing System will consist of an Automatic Timing System, with touch pads and electronic scoreboard. The Secondary Timing System will be manual. The meet will be managed via the SplashMe app. The adjacent pool will be available at all times for warm ups and cool downs.

Sanction and Regulations

The competition is sanctioned by the Fédération de natation du Québec (# 61316).

Will be enforced :

- The [Swimming Rules of Swimming Canada](#)
- The FNQ [regulation on pool security](#), available in French
- The Swimming Canada [Warm-up Safety Procedures](#)

All individual races and relays will be swum as timed finals, from slowest to fastest, regardless of age or sex. Swim lanes will be seeded according to submitted entry times.

All swimmers are permitted to race with the swimwear of their choosing at all competitions sanctioned by the FNQ. It is not required to declare the choice of swimwear to the Referee if the fabric of the swimwear is a permeable open mesh textile and would not reasonably be seen to create a technical advantage in terms of speed, buoyancy, or endurance

suite d'une blessure, il est permis d'appliquer une bande adhésive sur un ou deux doigts ou orteils au maximum.

Admissibilité

Tous les nageurs doivent être affiliés à la Fédération de natation du Québec ou à une fédération membre de World Aquatics et doivent être âgés de 18 ans ou plus en date du 21 février 2026. Tous les nageurs affiliés à une autre fédération que la FNQ (nageurs de l'extérieur du Québec) doivent s'assurer d'être couverts par l'assurance accident de leur fédération ou par une assurance privée, auquel cas ils devront présenter un certificat attestant cette couverture au moment de l'inscription.

Relais

Les membres d'une équipe de relais doivent appartenir à un même club et être dûment inscrits à la compétition. Les équipes de relais réunissant des nageurs de clubs différents ne peuvent concourir à moins d'une permission spéciale du directeur de rencontre. Elles le feront alors dans la catégorie « hors concours » et les temps des nageurs ne seront pas reconnus. Les équipes de relais peuvent être masculines, féminines ou mixtes. Une équipe de relais mixte est composée de deux hommes et de deux femmes, nageant dans n'importe quel ordre. Les cartes de départ pour les épreuves de relais devront être remises au Bureau de l'administration **avant le début des épreuves, soit 9h00**.

Catégories d'âge

La catégorie d'âge de l'athlète est déterminée d'après son âge au 31 décembre 2026. Les groupes d'âge pour les épreuves individuelles sont constitués par tranches de 5 ans après la première tranche, qui va de 18 à 24 ans.

Le groupe d'âge d'une équipe de relais est déterminé en additionnant les âges au 31 décembre 2026, en années entières, des 4 membres de l'équipe. Les groupes d'âge pour les relais sont constitués par tranches de 40 ans après

Taping is permitted in all meets sanctioned by the FNQ. If injured, you may tape one (1) or (2) fingers or toes, no more.

Eligibility

All swimmers must be affiliated with the FNQ or with a swimming federation recognized by World Aquatics and be at least 18 years of age by February 21, 2026. Swimmers who are not affiliated with the FNQ (i.e., swimmers from outside the province of Quebec) must be covered by their own federation's accident insurance or a private insurance policy. In the latter case, they will have to show a certificate of proof at registration.

Relays

Relay team members must belong to the same club and be duly registered in the competition. Relay teams with athletes from different clubs are not allowed to compete unless they get special approval from the meet manager. In that case, they will compete in the 'exhibition' category and times from swimmers will not be recognized. Relay teams can be male, female, or mixed. Mixed relay teams are made up of two women and two men who may swim in any order. Relay cards must be submitted to the Administration desk **before the start of the events, at 9h00 am.**

Age Categories

Age categories will be determined by the age swimmers will be on December 31, 2026. Age groups for individual events will cover 5-year periods with the exception of the youngest group, which ranges from 18 to 24.

The age group for a relay team is determined by totaling the ages in whole years of all 4 team members as of December 31, 2026. Age groups for relays will cover periods of 40 years with the exception of the first two groups, which range

les deux premières tranches, qui vont de 72 à 99 ans et de 100 à 119 ans.

Épreuves individuelles :

18-24 ans, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, etc.

Épreuves de relais (somme de l'âge des 4 membres):

72-99 ans, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, etc.

Coupe des maîtres

Le pointage cumulatif des équipes pour la Manche 5 de la Coupe des maîtres, qui comprend uniquement le pointage des épreuves individuelles, sera transmis à la Fédération de natation du Québec (FNQ). Les résultats finaux pour l'ensemble du Circuit seront dévoilés lors du Gala des Maîtres du Québec.

Échauffement

La journée de compétition comportera deux périodes d'échauffement. Un horaire sera imposé aux équipes participantes pendant les périodes officielles d'échauffement si l'affluence l'exige. Le *Règlement de sécurité en bassin de la FNQ* de même que la *Procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation* de Natation Canada (voir ci-haut) seront en vigueur durant la compétition. **Aucun saut ou plongeon ne sera permis pendant l'échauffement, sauf dans les couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, en ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein.**

Récompenses

Les récompenses pour La Coupe de Montréal seront remises lors de la soirée du samedi ou envoyées par la poste. L'équipe ayant obtenu le plus haut pointage remportera la Coupe de Montréal des maîtres nageurs (un certificat tiendra lieu de trophée). On attribuera en outre des

from 72 to 99 years, and from 100 to 119 years, respectively.

Individual events:

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, etc.

Relay events (total age of four members):

72-99, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, etc.

Coupe des maîtres

The cumulative points for each team for this 5th round of the Coupe des maîtres will be held by the Fédération de natation du Québec (FNQ). The winning teams for the overall rounds of the Quebec Cup will be awarded at the Gala des Maîtres du Québec.

Warm-up

Two warm-up periods have been planned on the day of the meet. If necessary, a schedule for the official warm-up periods will be established for participating teams. The FNQ *Regulation on pool security* as well as the *Swimming Canada Warm-up safety procedures*, see above, will be enforced during the meet. **No jumping or diving will be allowed during the warm-up, except in designated lanes. Swimmers must enter the pool gently with one hand on the pool edge or bulkhead at all times.**

Awards

Awards for La Coupe de Montréal will be given out on Saturday evening or sent by mail. The team with the most points will win the Coupe de Montréal des maîtres nageurs (certificate in lieu of trophy). In addition, awards of distinction will be given in the following categories: team of six or

distinctions dans les catégories suivantes : l'équipe de six personnes ou plus ayant accumulé le plus grand nombre de points par personne; le nageur ayant accumulé le plus grand nombre de points; la nageuse ayant accumulé le plus grand nombre de points.

Pointage

Épreuves individuelles

1^{re} place : 7 points; 2^e : 5 pts; 3^e : 4 pts; 4^e : 3 pts; 5^e : 2 pts; 6^e : 1 pt.

Épreuves de relais (pour La Coupe de Montréal seulement)

1^{re} place : 14 points; 2^e : 10 pts; 3^e : 8 pts; 4^e : 6 pts; 5^e : 4 pts; 6^e : 2 pts.

Résultats

Les [résultats des épreuves](#) seront affichés sur le site Internet d'À Contre-Courant, sur le [site swimrankings.net](#), de même que diffusés en direct sur SplashMe.

more that has accumulated the greatest number of points per swimmer; male swimmer with the most points; female swimmer with the most points.

Scoring

Individual Events

1st place: 7 points; 2nd: 5 pts; 3rd: 4 pts; 4th: 3 pts; 5th: 2 pts; 6th: 1 pt.

Relay Events (for La Coupe de Montréal only)

1st place: 14 points; 2nd: 10 pts; 3rd: 8 pts; 4th: 6 pts; 5th: 4 pts; 6th: 2 pts.

Results

[Results](#) will be posted on the À Contre-Courant website, on [swimrankings.net](#) as well as published live on SplashMe.

INSCRIPTION – ATHLÈTES

La date limite pour la réception des inscriptions est le **Lundi 9 février 2026 avant 23h59 EST.**

Chaque athlète peut s'inscrire à un maximum de 4 épreuves individuelles, en plus des deux relais. Nous nous réservons le droit de limiter les inscriptions au second relais de l'après-midi. Tout athlète qui n'aura pas acquitté les droits d'inscription se verra refuser la participation à ses épreuves.

Les inscriptions de relais devront se faire par catégorie d'âge avec le nom des nageurs. Les relais ne peuvent pas changer de catégorie d'âge le jour de la compétition. Un nageur absent peut-être remplacé par un autre nageur à condition que la catégorie d'âge du relais soit respectée tel que lors de l'inscription du relais par le club.

Droits d'inscription

- Frais fixe d'inscription 8,00 \$ (6,95 \$ + taxes) par nageur;
- 15,38 \$ (13,38 \$ + taxes) par épreuve individuelle;
- 18,45 \$ (16,05 \$ + taxes) par équipe de relais.

Veuillez acquitter vos droits selon une des modalités suivantes :

Par la poste : Votre paiement doit être posté à l'adresse suivante au plus tard le lundi 9 février 2026 :

Inscriptions – 30e Coupe de Montréal
C.P. St-André B.P. 32021
Montréal (Québec)
H2L 4Y5

Veuillez inscrire votre numéro d'affiliation ainsi que le numéro de confirmation d'inscription à la compétition, sur votre chèque à l'ordre de À Contre-Courant.

REGISTRATION – ATHLETES

The deadline for registration is **Monday, February 9, 2026, before 11h59 pm EST.**

Each swimmer may register for up to five (4) events, in addition to the two (2) team relays. We may limit the number of registrations to the second relay of the afternoon. Any swimmer who has not paid the registration fee will not be allowed to participate.

Relay entries will be made by age category with the name of the swimmers. Relays cannot change age categories on the day of the meet. An absent swimmer may be replaced by another swimmer provided that the relay age category is respected as it was when the relay was registered by the club.

Registration Fees

- Base registration fee of 8.00 \$ (6.95 \$ + tx) per swimmer;
- 15.38 \$ (13.38 \$ + tx) per individual event;
- 18.45 \$ (16.05 \$ + tx) per team relay.

Please pay as follows:

By mail : Your payment must be postmarked by Monday, February 9, 2026. Please send to :

Inscriptions – 30e Coupe de Montréal
C.P. St-André B.P. 32021
Montréal (Québec)
H2L 4Y5

Please write your affiliation number and meet confirmation registration number on your check, payable to À Contre-Courant.

Comptant : Vous pouvez payer en argent comptant le matin même de la compétition. Seuls les paiements comptant seront acceptés. Le paiement exact sera apprécié. Ayez en main votre numéro d'affiliation.

Tout athlète qui n'aura pas acquitté les droits d'inscription se verra refuser la participation à ses épreuves.

Aucun remboursement. Frais de modification de 25\$ pour toute modification à votre inscription. Voir ci-bas.

Le taux de change en vigueur pour les sommes en devises américaines sera de 1,00 \$ CAD contre 0,70 \$ USD. Tout paiement par chèque en devises américaines sera majoré de 5 \$ CAD pour couvrir les frais de l'encaissement.

Modifications aux inscriptions

Si reçue avant la date limite d'inscription, vous pouvez modifier votre inscription jusqu'au vendredi 13 février 2026 avant 23h59 EST.

Chaque modification autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà reçues, sera facturée au coût de 25\$ par changement (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.).

Modalités d'inscription

POUR LES NAGEURS + ÉQUIPES DU QUÉBEC ET DU CANADA

Les équipes du Canada doivent obligatoirement s'inscrire par le biais de leur registraire de club et le système REMS. Les nageurs sans attache sont exemptés et doivent s'inscrire en remplissant le [formulaire d'inscription en ligne](#), et avoir en main leur numéro d'affiliation.

Le numéro d'affiliation pour la saison 2025-2026 de chacun des nageurs doit être inscrit dans votre Team Manager. Le participant doit être affilié comme maître nageur compétitif ou non compétitif (pour une première compétition) à la FNQ ou autre fédération. À défaut, votre club aura l'obligation

Cash : You can pay by cash on the morning of the meet. Cash only. Exact payments will be greatly appreciated. Please make sure you have your affiliation number handy.

Any swimmer who has not paid the registration fee will not be allowed to participate.

No refund. 25\$ for any modification to your registration. See below.

USD\$ exchange rate : CAD\$1.00 = USD\$0.70. A fee of CAD\$ 5 will be charged to all USD payments by check, in order to cover bank fees.

Registration Changes

If received before the registration deadline, you may modify your registration before Friday February 13, 11h59 pm EST.

Each modification other than withdrawal/forfeit on registered events, will be charged at a rate of 25\$ per change (adding an event, changing a submitted time, etc.).

How to Register

TEAMS + SWIMMERS FROM CANADA

All teams from Canada must register online through their club registry and the REMS system. Unattached swimmers are exempt and must register with the [online registration form](#), having their affiliation number handy.

The 2025-2026 affiliation number for each athlete must be indicated in your Team Manager registration. The swimmer must be affiliated as a competitive master swimmer or a non-competitive one (if it is a first meet) with the FNQ or other federation. Improper affiliation must be corrected

d'inscrire l'athlète correctement dans le site national d'inscription dans les 5 jours suivants la compétition et assumer une pénalité de 50\$ par athlète fautif auprès de la FNQ. Dans le cas d'un athlète ayant participé à la compétition en étant inscrit dans une catégorie inappropriée, la FNQ modifiera son statut comme nageur compétitif après avoir reçu un rapport de validation de Natation Canada et facturera un frais d'administration de 20\$ par athlète fautif à votre club.

POUR LES NAGEURS ET LES ÉQUIPES DE L'EXTÉRIEUR DU CANADA

Vous devez obligatoirement vous inscrire en remplissant le [formulaire d'inscription en ligne](#), et avoir en main leur numéro d'affiliation local, afin de valider leurs assurances.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Chaque inscription sera confirmée par courriel du Responsable des inscriptions. Veuillez communiquer avec nous si vous n'avez pas reçu votre confirmation dans la semaine qui suivra votre envoi.

Votre paiement d'inscription sera confirmé à votre arrivée à la piscine le matin de la compétition. Les informations sur le programme des épreuves, les cartes de nageurs, les réunions d'entraîneurs et etc, seront disponibles en ligne.

INSCRIPTION DES OFFICIELS ET BÉNÉVOLES

Joignez-vous à nous en tant que bénévole ou officiel en vous inscrivant à coupe.acontrecourant.qc.ca/inscriptions.

En reconnaissance, nous offrirons le déjeuner pour la session du matin et un lunch pour la session de l'après-midi.

Votre inscription sera confirmée par courriel. Veuillez communiquer avec nous si vous n'avez pas reçu votre confirmation dans la semaine qui

within 5 days of the meet with Swimming Canada. Your team will be fined 50\$ by the FNQ for each improper affiliation. Where a swimmer participated in the wrong category, the FNQ will amend the registration of said swimmer upon receiving a confirmation from Swimming Canada and invoice your team a handling fee of 20\$ for each improper registration.

TEAMS AND INDIVIDUALS FROM OUTSIDE CANADA

Registrations must be submitted by using the [online registration form](#), having their local affiliation number handy for insurance purposes.

REGISTRATION CONFIRMATION

Each registration will be confirmed by an e-mail from our Registration Manager. Please reach us if no confirmation has been received within a week.

The payment of your registration will be confirmed upon your arrival at the pool on the morning of the meet. Other information such as a detailed program of the events, swimmer's card, coaches meetings, and so on, will be available online.

OFFICIALS AND VOLUNTEERS REGISTRATION

Join us as an official or as a volunteer, by registering at coupe.acontrecourant.qc.ca/registration.

As a token of our appreciation, breakfast and lunch will be served before the morning and pm sessions.

Your registration will be confirmed by e-mail. Please reach out if you have not received such confirmation within a week. You will be informed of your assignment in due course.

suivra votre envoi. Nous vous renseignerons sur votre assignation en temps opportun.

DIVERS

PHOTO/VIDÉOGRAPHIE

Afin de minimiser les risques, toutes les photographies et les vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ, qu'elles soient prises par un photographe ou vidéographe professionnel, un(e) spectateur(trice), un membre du personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participant(e), devront 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, dans les vestiaires et les salles de bain ou toute autre zone d'habillage.

Lire tous les détails de la [procédure relative à la photo/vidéographie](#) en ligne.

MESURES D'ADAPTATION POUR LES ATHLÈTES S/sourds ET LES MALENTENDANTS

Cette compétition accorde les athlètes S/sourds et malentendants, par exemple comme suit :

- Lumière stroboscopique;
- Instruction non verbale;
- Signaux manuels.

Les clubs doivent communiquer avec le directeur de rencontre au moment de soumettre leurs inscriptions, afin de convenir des accommodements. Le personnel de soutien doit être inclus dans le fichier d'inscriptions et doit avoir un statut « Enregistré » en tant que personnel de soutien avec Natation Canada, sinon son accès sera refusé.

MISCELLANEOUS

PHOTO/VIDEO

To minimize risks, all photographs and videos taken during FNQ-sanctioned competitions, whether taken by a professional photographer or videographer, a spectator, a team support staff member, or any other participant, must adhere to generally accepted standards of decency. Under no circumstances are cameras or other recording devices permitted in the area immediately behind the starting blocks during practice or competition starts, in locker rooms and bathrooms, or any other changing areas.

Read the full details of the [photography and videography procedure](#) online.

ACCOMMODATIONS for PERSONS WHO ARE D/deaf or HARD OF HEARING

This meet accommodates athletes who are D/deaf or hard of hearing with, for example :

- strobe/starting lights;
- non verbal instructions;
- visual clues.

Clubs must notify the Meet Manager when submitting their entries, to arrange such accommodations. Any support person must be included with the swimmer's/team's registration. Such individuals must also be registered as such with Swimming Canada to have access to the facilities. Access will be denied to all other individuals.

HÉBERGEMENT

Le comité organisateur offre également aux athlètes qui en feront la demande un gîte chez des athlètes ou des bénévoles locaux. Communiquez avec nous à coupe@acontrecourant.qc.ca. En général, les hôtes s'engagent à fournir l'hébergement du vendredi au dimanche.

Nous vous invitons enfin à encourager les hôtels commanditaires de la Fédération de natation du Québec (voir le www.fnq.qc.ca/ dans la section « Nos partenaires »). Vous pouvez également visiter le site Internet de Tourisme Montréal, au <https://www.mtl.org/fr>, pour obtenir plus d'informations sur le tourisme local. Il est possible d'y effectuer des recherches par catégorie d'hébergement, quartier et classification.

**Profitez du programme *Choice*,
pour réserver et économiser !**

(numéro d'identification client # 00622380)

HOUSING

The organizing committee will provide housing with local athletes or volunteers for those athletes who request it. Reach us now at coupe@acontrecourant.qc.ca. Generally, hosts agree to provide housing from Friday until Sunday.

Please support the Fédération de natation du Québec's sponsor hotels. Please consult the listing at www.fnq.qc.ca, in the "Nos partenaires" section. You can also visit the website of Tourisme Montréal at www.tourisme-montreal.org for information on local travel. You can search by type of accommodation, area and classification.

**Enjoy the Choice program,
to book and save money!**

(Customer ID # 00622380)

