



COUPE ESPOIR



10 au 12 avril 2026
Groupe B



**FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC**



LIEU

Centre sportif Yvon-Lamarche
de l'Université de Sherbrooke
2500, boul. de l'Université, Sherbrooke, QC J1K 2R1

INSTALLATIONS

2 bassins de 8 couloirs, 25m
bassin de dénagem

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

30 mars 2026 à 23 h 59

COMITÉ ORGANISATEUR

Directeur de rencontre

Frédéric Perreault

dir.rencontre.sher@gmail.com

Responsable des inscriptions

Jonatan Lacharité

jo_lacharite@videotron.ca

Responsable des officielles et officiels

Isa Davidson

officielsher@gmail.com

Gestionnaire d'événement provincial

Marie-Andrée Plourde

ma_plourde@hotmail.com

INSCRIPTION OFFICIELLES ET OFFICIELS

<https://forms.monday.com/forms/6372376985dd9c7a447530d97b23325c?r=use1>

RÉUNION DES ENTRAINEURES ET ENTRAINEURS

8 avril 19h

[Rejoindre la réunion](#)

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

CATÉGORIES D'ÂGE

L'âge d'un athlète est déterminé selon son âge au premier jour de la compétition.

- 13 ans et moins
- 14-15 ans
- 16-17 ans

PÉRIODE DE QUALIFICATION

La période de qualification est du **1^{er} septembre 2024 au 30 mars 2026**.

CRITÈRES DE QUALIFICATION

- Avoir réalisé au moins 1 temps de qualification Coupe Espoir.
- Un athlète n'ayant qu'un seul temps de qualification au 800m libre est éligible à participer à cette compétition, même si l'épreuve n'y est pas offerte.
- Un athlète n'ayant qu'un seul temps de qualification au 1500m libre doit s'inscrire à cette épreuve; dans le cas où son inscription n'était pas retenue à cause de son classement, il pourra choisir une autre épreuve (en respectant le maximum de 6 épreuves individuelles).
- Toutes les inscriptions aux épreuves individuelles doivent être faites avec des meilleurs temps prouvés effectués durant la période de qualification, lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (FNQ) ou un organisme affilié à la World Aquatics. Seuls les temps de passage ayant fait l'objet d'une demande de temps de passage officiel sont acceptés; les temps de passage affichés dans Swimrankings ne sont pas des preuves de temps acceptables. Tous les temps soumis en 50m seront convertis par le COMITÉ ORGANISATEUR (linéaire 2%).

Restriction de participation :

Les athlètes de la catégorie 16-17 ans devront s'inscrire hors concours pour les épreuves dans lesquelles ils ont le **standard A** de Coupe du Québec à la date limite d'inscription. Ils n'auront pas accès aux pointages ni aux finales pour ces épreuves. Ces athlètes seront autorisés à participer aux épreuves de relais. Ils pourront également participer à l'épreuve du 1500m libre; toutefois, un maximum de 3 nageurs hors concours seront retenus pour cette épreuve.

ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

Maximum de **6 épreuves individuelles par athlète**.

- Dans le cas où l'inscription d'un athlète au 1500m libre n'était pas retenue, n'étant pas parmi les mieux classés, une autre épreuve pourra être choisie, dans les délais précisés par le responsable des inscriptions.
- Dans le cas d'un forfait au 1500m libre avant 18 h le 9 avril, l'athlète suivant au classement sera invité à participer, mais devra retirer une autre de ses épreuves.
- Seuls les athlètes ayant le temps de qualification peuvent s'inscrire aux épreuves du 400m libre, 400m QNI et 1500m libre.

FORMAT DE LA COMPÉTITION

Épreuves finales contre-la-montre	Épreuves préliminaires/finales
100m libre 400m libre 1500m libre 50m dos 200m dos 100m brasse 50m papillon 200m papillon 200m QNI 400m QNI	50m libre 200m libre 100m dos 50m brasse 200m brasse 100m papillon

- Toutes les épreuves individuelles se nageront senior, du plus lent au plus rapide.
- Pour les épreuves finales contre-la-montre, il y aura une série la plus rapide par genre et par catégorie d'âge qui se nagera à la fin de l'épreuve.
- Pour les épreuves de 400m et plus, les séries incomplètes de différentes catégories d'âge pourraient être combinées.
- Le règlement 3.1.1.1 ne s'applique pas : toutes les épreuves avec finales se nageront en préliminaires et en finales peu importe le nombre d'inscriptions.

ÉPREUVE DE DISTANCE (1500 M LIBRE)

- Il y aura une seule série pour chaque genre et catégorie d'âge pour le 1500m libre; seuls les 8 athlètes les mieux classés (meilleurs temps prouvés) seront autorisés à nager.

DISPOSITIFS DE DÉPART AU DOS

Des dispositifs de départ au dos seront disponibles. Les nageurs sont responsables de les ajuster.

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.

FINALES

Les finales se dérouleront de la façon suivante :

- FINALE A : Pour toutes les épreuves prévues au programme avec finales
- FINALE B : Pour les épreuves de 50m à 200m
- Le protocole des finales sera détaillé dans le bulletin technique

ÉPREUVES DE RELAIS

- Les relais se nageront senior, finales contre-la-montre, du plus lent au plus rapide, avec une série la plus rapide par genre et par catégorie d'âge qui se nagera à la fin de l'épreuve.
- L'athlète est autorisé à participer à un seul relais par jour.
- Les clubs peuvent inscrire un maximum de 2 équipes de relais par catégorie d'âge pour le 4x50m libre et le 4x50m QNI.
- Les clubs peuvent inscrire 1 seule équipe de relais par catégorie d'âge pour le 4x50m libre mixte.

Important : Dans le cas où la compétition serait jugée trop longue et compromettrait les normes logistiques, il sera demandé de plafonner le nombre d'inscriptions individuelles et de relais par club.

PROGRAMME

Vendredi 10 avril 2026			Samedi 11 avril 2026			Dimanche 12 avril 2026		
SESSIONS DU MATIN								
ÉCHAUFFEMENT : 7 h 30 à 8 h 20 - DÉBUT DES ÉPREUVES : 8 h 30								
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes
	200m QNI*	1	14	200m QNI*		27	400m libre*	28
2	50m dos*	3		400m QNI* (SL)	15	29	200m papillon*	30
4	200m libre	5	16	100m dos	17	31	100m brasse*	32
6	50m brasse	7	18	50m papillon*	19	33	200m dos*	34
8	100m papillon	9	20	200m brasse	21	35	100m libre*	36
10	400m QNI* (SL)		22	50m libre	23			
	1500m libre* 3 séries	11-12-13	24-25-26	1500m libre* 3 séries		301-302-303	Relais 4x50m libre mixte*	
SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI								
ÉCHAUFFEMENT : 16 h à 16 h 50 - DÉBUT DES ÉPREUVES : 17 h								
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes			
10	400m QNI* (SR) 3 séries			400m QNI* (SR) 3 séries	15			
4	200m libre	5	16	100m dos	17			
6	50m brasse	7	20	200m brasse	21			
8	100m papillon	9	22	50m libre	23			
101-103-105	Relais 4x50m libre*	102-104-106	201-203-205	Relais 4x50m QN*	202-204-206			

SL : séries lentes / SR : séries rapides

*Finale contre-la-montre

COUPE
ESPOIR

MODIFICATIONS ET FORFAITS

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. Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez télécharger l'application via Apple Store/Google Play Store et créer votre compte. Après la date limite d'inscription, vous aurez accès à la compétition sur l'application et pourrez faire les changements par le panneau de contrôle de l'entraîneur.

Période de forfaits

	Vendredi 10 avril 2026	Samedi 11 avril 2026	Dimanche 12 avril 2026
Session du matin	18 h – jeudi 9 avril	18 h – vendredi 10 avril	18 h – samedi 11 avril
Session de l'après-midi	30 minutes après la fin du 100m papillon	30 minutes après la fin du 50m libre	

Période de modification 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.

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

Les résultats en direct seront disponibles en ligne ainsi que via l'application SplashMe.

POINTAGE

Les 16 premières positions, par genre et par catégorie d'âge, marqueront des points.

Épreuves individuelles de 50 m et 100 m :

Position 1 à 8 : 60-56-52-50-49-48-47-46

Position 9 à 16 : 40-36-32-30-29-28-27-26

Épreuves individuelles de 200 m et plus :

Position 1 à 8 : 90-84-78-75-73-72-70-69

Position 9 à 16 : 60-54-48-45-43-42-40-39

Épreuves de relais :

Position 1 à 8 : 120-112-104-100-98-96-94-92

Position 9 à 16 : 80-72-64-60-58-56-54-52

Épreuves finales contre-la-montre :

- Le classement final déterminera le pointage, indépendamment de la série dans laquelle l'athlète a compétitionné.

RÉCOMPENSES

- Les 3 premiers athlètes de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille.

- La bannière « Équipe gagnante » sera remise à l'équipe qui aura cumulé le meilleur pointage.
- La bannière « Équipe par excellence » sera remise à l'équipe qui aura le meilleur pointage total divisé par son nombre d'athlètes. Pour être admissible à cette bannière, le club doit avoir un résultat dans un minimum de 30 épreuves individuelles.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

Le fichier des épreuves est disponible sur le site de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/>

Toutes les inscriptions devront OBLIGATOIREMENT être soumises via le système d'inscription de REMS en ligne (en format SDIF/sd3). Pour obtenir des instructions détaillées sur la procédure à suivre, veuillez consulter le [guide de dépôt des inscriptions](#).

Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

30 mars 2026 à 23 h 59

Après le 30 mars, aucune inscription ne sera acceptée pour l'épreuve du 1500m libre.

FRAIS D'INSCRIPTION

17,60 \$ (taxes incluses) de frais de participation par athlète

86,46 \$ (plus taxes, soit 99,41\$ taxes incluses) par athlète incluant toutes les épreuves individuelles et de relais

Le paiement devra être remis avant le début de la compétition au bureau de l'administration. Les options de paiement sont les suivantes :

Par chèque à l'ordre de *Le Club de Natation de Sherbrooke*

Par virement bancaire au compte 50124-815-560974

Par virement Interac à cnscomptabilite@gmail.com (Mot de passe : Sher2026)

INSCRIPTION TARDIVE ET CHANGEMENTS

Itemface seulement

Après le 30 mars 2026

- Les frais totaux d'inscription pour inscriptions tardives d'un athlète ou d'un club seront facturés au **double du tarif régulier**.
- **Un athlète inscrit après le 30 mars 2026 devra obligatoirement avoir obtenu son temps de qualification durant la période de qualification se terminant le 30 mars 2026.**
- **Chaque changement** autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 25 \$ (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.).

Après le 6 avril 2026

- Il sera encore possible d'inscrire un club ou un athlète, cependant les frais d'inscription **seront triplés**.
- **Un athlète inscrit après le 6 avril 2026 devra obligatoirement avoir obtenu son temps de qualification durant la période de qualification se terminant le 30 mars 2026.**

- **Chaque changement** autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 50 \$ (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.).

À partir du jeudi 9 avril 2026 à 18 h, aucun ajout ou changement ne sera accepté, les inscriptions seront considérées comme définitives.

Rappel

Seules les performances réalisées entre le 1^{er} septembre 2024 et le premier délai d'inscriptions le 30 mars 2026 seront considérées comme temps d'inscriptions valides. Les temps réalisés en dehors de la période de qualification ne seront pas considérés.

***Pénalités pour défaut d'inscription**

Pour un athlète non inscrit conformément dans une catégorie admissible auprès de Natation Canada et ayant participé à une compétition :

- Le club d'appartenance de l'athlète aura l'obligation de l'inscrire dans la catégorie appropriée dans les 5 jours suivants et une pénalité de 50 \$ par nageur fautif sera facturée au club.

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

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

AUTRES RENSEIGNEMENTS

ESTRADES ET SPECTATEURS

Les estrades à l'étage sont accessibles aux spectateurs. Une cantine sera disponible sur le même niveau. Aucune bouteille d'eau n'est vendue sur place.

STATIONNEMENT/ACCÈS POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Les stationnements sont payants sur tout le campus de l'Université de Sherbrooke. Des bornes de paiement sont disponibles à l'extérieur ou dans l'entrée principale du centre sportif. Des rampes d'accès et ascenseurs permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite aux différents plateaux.

MESURES D'ADAPTATION POUR LES ATHLÈTES S/sourds et les malentendants

Cette compétition prévoit les mesures d'adaptation suivantes pour les athlètes S/sourds et malentendants :

<https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2024/02/Nageurs-Ssourds-et-malentendants-fevrier-2024.pdf>

1. Instruction non verbale assurée par une *personne de soutien
2. Signaux manuels donnés par le starter/juge-arbitre ou autre personne

Les clubs doivent communiquer leur besoin d'adaptation à la direction 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.

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 plots 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](#).

RÈGLEMENTS ET ADMISSIBILITÉ

La Coupe Espoir est sanctionnée par la FNQ.

Les compétitions sanctionnées au Québec doivent respecter les règlements et les procédures suivants :

- Règlements de natation et paranatation de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/>
- Règlement de sécurité de la natation en bassin : <https://fnq.ca/clubs-et-regions/reglements-de-securite/>
- Procédure de sécurité pour les échauffements en compétition de natation de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/>

Départs

- Les départs se feront à partir des plots de départ selon Word Aquatics II.1.4 et II16.1.4.1

ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

Chaque club participant devra être membre en règle de la FNQ.

ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

- Les athlètes doivent être conformément inscrits avec un statut « actif » dans une catégorie compétitive auprès de la FNQ.
- Les athlètes affiliés à des clubs de l'extérieur du Québec (non-membres de la FNQ) ne sont pas admissibles à cette compétition.
- Les athlètes affiliés avec le statut « sans-attache » à la suite d'une procédure de transfert pourront compétitionner avec le club vers lequel ils sont en attente de transfert. Toutefois, ils ne pourront remporter aucun point pour un club ni participer aux épreuves de relais.
- Aucune catégorie spécifique au programme paralympique.

ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEUR(E)S

- Chaque club devra obligatoirement avoir une entraîneure ou un entraîneur, au statut conforme auprès de la FNQ, exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur.
- L'entraîneure ou l'entraîneur présent doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » du PNCE 101.

MAILLOT DE BAIN

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.

BANDES ADHÉSIVES

Les bandes adhésives sont autorisées dans toutes les compétitions sanctionnées par la FNQ. À la suite d'une blessure, il est permis d'appliquer une bande adhésive sur un ou deux doigts ou orteils au maximum.

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

Bonne compétition



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**

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.