



MINI COUPE



**MÉGOPHIAS**  
NATATION • TROIS-RIVIÈRES

# Réunion technique

# Mini Coupe Ouest

## 30 et 31 mai 2026

Directeurs de rencontre : Andréanne Bastien et Michael Carbery

Responsable des inscriptions : Andréanne Bastien

Responsables des officiels et bénévoles : Marie-Ève Boivin



FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC



# Accès et accueil

## **Stationnement**

- Tous les stationnements du campus sont gratuits à compter de 16 h le vendredi pour toute la fin de semaine, et ce, jusqu'au lundi matin.

## **Accès et accréditation**

- Les vestiaires seront accessibles dès votre arrivé.
- Seuls les athlètes, entraîneurs ou accompagnateurs reconnus sont admis sur le bord du bassin. Les parents et les spectateurs sont invités à se rendre aux gradins ou dans le gymnase pour avoir accès à l'écran géant.



# Répartition des clubs Mini Coupe 2026

**Tableau 1** Assignment des clubs Groupe A et B Mini Coupe Ouest

Groupe A (AM)	CARAT, CAFA, MINA, CAPI, CAMO, R2P, CNSL, NG, SHER, CDNDG, CNMN
Groupe B (PM)	BBF, CALAC, CASO, CITA, CNMT, DDO, CNHR, MEGO, CNSH, CSLA, DSC, PCSC



# 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.
- Nous vous rappelons que les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement.



## Procédure d'échauffement

- Il ne doit pas y avoir plus de 20 nageurs par couloir en tout temps durant les échauffements en bassin de 25 m. Les deux bassins seront utilisés pour la période d'échauffement.
- Elles seront de 25 minutes dans tous les couloirs et la circulation se fera en cercle. Lors des 10 dernières minutes, TOUS les couloirs seront des couloirs de sprints et la circulation se fera à sens unique.
- Vous trouverez dans le tableau 2, les périodes d'échauffement prévues avant chacune des sessions et dans le tableau 3, les assignations des clubs pour les périodes d'échauffement.



# Procédure d'échauffement

**Tableau 1 Assignation des clubs Groupe A et B Mini Coupe Ouest**

Groupe A (AM)	CARAT, CAFA, MINA, CAPI, CAMO, R2P, CNSL, NG, SHER, CDNDG, CNMN
Groupe B (PM)	BBF, CALAC, CASO, CITA, CNMT, DDO, CNHR, MEGO, CNSH, CSLA, DSC, PCSC



# Procédure d'échauffement

**Tableau 2 Périodes d'échauffement**

Groupe	Samedi/ Session 1	Samedi/ Session 2	Dimanche/ Session 3	Dimanche/ Session 4
A1	7 h 30 à 7 h 55		7 h 55 à 8 h 20	
A2	7 h 55 à 8 h 20		7 h 30 à 7 h 55	
B1		14 h 00 à 14 h 25		14 h 25 à 14h 50
B2		14 h 25 à 14h 50		14 h 00 à 14 h 25
Début de la compétition				
	8 h 30	15 h 00	8 h 30	15 h 00



# Procédure d'échauffement

**Tableau 3 Assignation des clubs pour les différentes périodes d'échauffement**

Groupe A1	CAFA (13), CAMO (36), CAPI (5), CARAT(26), CNSL (53), R2P (22)	Groupe B1	BBF (28), CITA (15), CNHR (13), CNMT (5), CSLA (30), DSC (37), MEGO (31)
Groupe A2	CDNDG (54), CNMN (11), MINA (9), NG (55), SHER (28)	Groupe B2	CALAC (9), CASO (9), CNSH (1) DDO (24), PCSC (116),



# Horaire des sessions

**Vous le trouverez sur Itemface! 😊**





# Déroulement de la compétition

Chaque club recevra des copies du programme.

Afin de réduire la durée des sessions, les deux bassins seront utilisés.

- Les séries IMPAIRES débiteront toujours dans la partie PEU PROFONDE (Bassin A).
- Les séries PAIRES débiteront toujours dans la partie PROFONDE (Bassin B).
- Tous les relais se nageront dans la partie PEU PROFONDE (Bassin A).

Aucun essai de temps ou épreuves nagées hors-concours ne seront autorisés pour les épreuves individuelles.

Au besoin, les bris d'égalité se nageront à la fin de la session en cours.

Le dénagement pourra se faire à la fin de chaque session et lorsque la session dans la partie profonde sera terminée.





## Modifications et forfaits – Itemface

Toutes les demandes de forfaits ainsi que les communications avec les entraîneurs se feront exclusivement via l'application Itemface

- Vous devez télécharger l'application à partir de Apple Store/Google Play Store et créer votre compte.
- Les entraîneurs ayant été soumis dans le REMS auront accès à la compétition et aux options du *Panneau de contrôle de l'entraîneur* sur l'application Itemface.
- Si vous n'avez pas accès la compétition ou pour obtenir de l'aide, veuillez vous référer au bureau de l'administration.



## RELAIS - Modifications et forfaits – Itemface

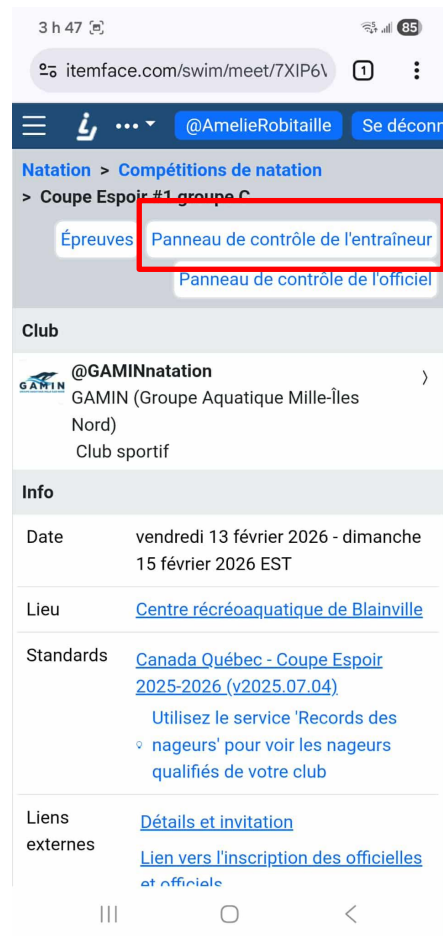
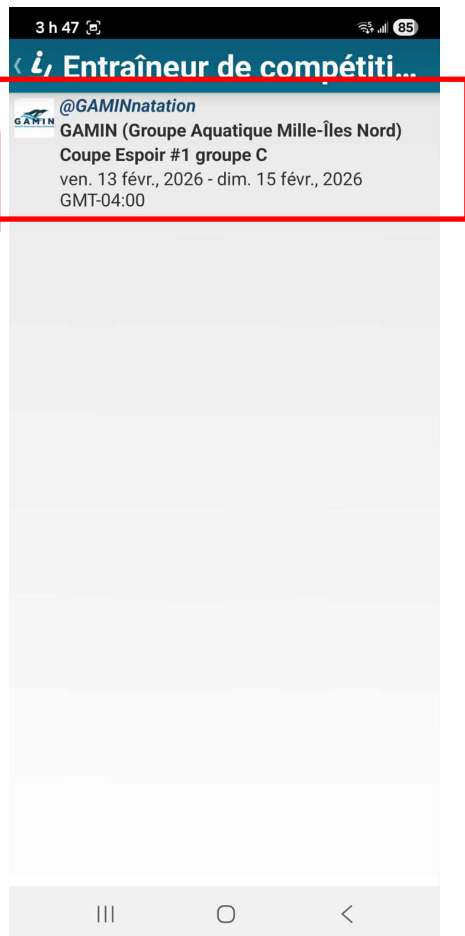
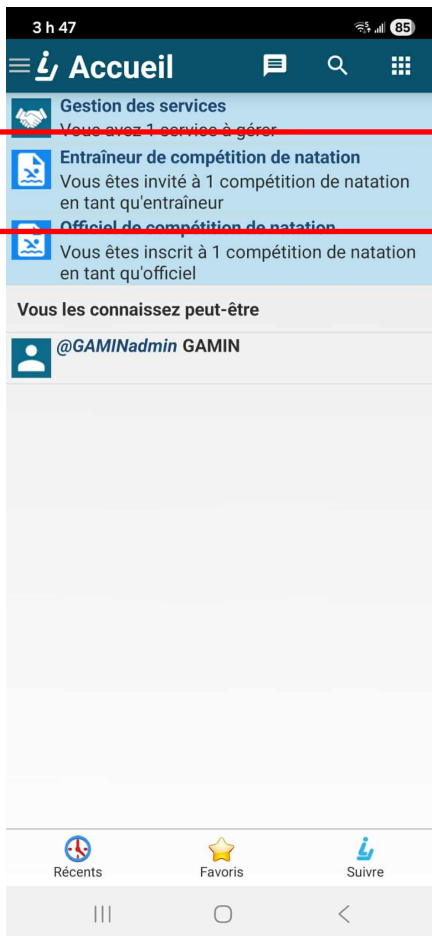
- Les formulaires de relais devront être complétés et vérifiés avec l'application Itemface.
- Les relais vont TOUS démarrer dans le bassin PEU PROFOND.
- Pour faciliter le travail du juge en chef à l'électronique et la sortie rapide des résultats, veuillez avertir vos nageurs de sortir rapidement et de ne pas toucher les plaques de touches durant les relais.

### **Période de modification des relais**

- Les noms des membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits au plus tard le 28 mai 18 h; les modifications aux noms et à l'ordre sont possibles jusqu'à 30 minutes avant le début de la session.



# Itemface – Soumettre une requête





# Résultats et récompenses

## Résultats

- Les résultats en direct seront disponibles en ligne <https://live.swimrankings.net/10474/> et via l'application SplashMe.

## Récompenses

- Tirage de prix de présence à la cloche
- Médailles de participation – elles seront remises aux entraîneurs au bureau de l'administration à la fin de la session, ceux-ci s'occuperont de les remettre aux nageurs.





# Rappels règlements

## Mise à jour de la [règle C.2.3.2.1 sur les inconduites](#)

- Jusqu'au 31 août 2026, les officiels adopteront une approche axée sur l'éducation, en rappelant et en avertissant calmement les nageurs et en ne sanctionnant que les actes clairs et délibérés (et non les éclaboussures accidentelles, la toux ou les ajustements normaux des pieds sur le plot de départ).

## Disqualifications

- Les disqualifications seront annoncées au micro.





# Rappels règlements

## **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.



# Rappel des règles de bon comportement

- Chaque club (athlètes et entraîneurs) est responsable de maintenir la propreté sur le bord de la piscine pendant et après chaque session.
- Un comportement respectueux est attendu de la part des nageuses et nageurs en tout temps, incluant dans les vestiaires.
- L'utilisation du téléphone cellulaire est interdite dans les vestiaires.
- Toutes les photos et vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ doivent respecter les normes de décence généralement acceptées. Les photos et vidéos dans la zone située immédiatement derrière les plots de départ, dans les vestiaires et les salles de bain sont interdites.



# Rappel des règles de bon comportement

Nous remercions les entraîneuses et entraîneurs, les officielles et officiels ainsi que les parents pour leur collaboration respectueuse et leur soutien envers nos jeunes nageuses et nageurs afin de maintenir un déroulement harmonieux et un sain esprit sportif. 😊





## Autres renseignements

### Estrades et spectateurs

300 places sont disponibles dans les estrades.

- Compte tenu du nombre restreint de places, **un service de webdiffusion** en ligne sera également offert **au gymnase sur écran géant**, et sera aussi accessible sur votre téléphone.
- Afin de permettre à tous les parents de voir leur enfant nager, **nous sollicitons votre collaboration** et **vous demandons de quitter les estrades après chacune des épreuves de votre enfant**, afin de permettre à d'autres parents d'y accéder. **De cette façon, tous pourront voir leurs enfants à l'œuvre.**



## Autres renseignements

### **Estrades et spectateurs**

- Pour une place privilégiée, nous vous invitons à venir nous rejoindre au bord de la piscine et à agir en tant qu'officiel. Pour vous inscrire comme officiel, il suffit de remplir le formulaire suivant : [Formulaire d'inscriptions des officiels](#)



# Autres renseignements

## Activité Viens nager avec Katerine Savard et Jagdev Gill

### Samedi 30 mai – 40 inscriptions (15 personnes en listes d'attentes)

- 11 h 36 : Fin prévue de la session du matin.
- 11 h 45 : Accueil au lieu de rendez-vous, distribution de casques de bain. Les athlètes doivent être en maillot de bain ainsi qu'un short et chandail pour la conférence.
- 11 h 45 à 12 h 15 : Première période de séance d'autographes. Une fois les casques de bain reçus, les athlètes peuvent demander un autographe et faire une photo.
- 12 h 15 à 12 h 45 : Conférence de Katerine Savard et Jagdev Gill (gradins du gymnase au lieu de rendez-vous, une zone sera réservée pour les athlètes participants, les parents devront rester en dehors de la zone). Sous forme de questions et réponses, Katerine et Jagdev répondront à vos questions posées dans ce formulaire (à compléter avant mercredi 27 mai)
- 13 h 00 à 13 h 45 : Séance de natation avec Katerine Savard et Jagdev Gill. Une photo de groupe sera prise en fin de séance.
- 13 h 45 : Fin de l'activité Nage avec.
- 14 h 00 : Début de l'échauffement de la session de l'après-midi, profitez des animations et Food Trucks.
- \*du début à la fin de l'activité, les athlètes participants restent en groupe et sont encadrés par la Fédération.





# Autres renseignements

## Activité Viens nager avec Katerine Savard et Jagdev Gill

### Dimanche 31 mai – 30 inscriptions

- 11 h 41 : Fin prévue de la session du matin.
- 11 h 45 : Accueil au lieu de rendez-vous, distribution de casques de bain. Les athlètes doivent être en maillot de bain ainsi qu'un short et chandail pour la conférence.
- 11 h 45 à 12 h 15 : Première période de séance d'autographes. Une fois les casques de bain, les athlètes peuvent demander un autographe et faire une photo.
- 12 h 15 à 12 h 45 : Conférence de Katerine Savard et Jagdev Gill (gradins du gymnase au lieu de rendez-vous, une zone sera réservée pour les athlètes participants, les parents devront rester en dehors de la zone). Sous forme de questions et réponses, Katerine et Jagdev répondront à vos questions posées dans ce formulaire (à compléter avant mercredi 27 mai)
- 13 h 00 à 13 h 45 : Séance de natation avec Katerine Savard et Jagdev Gill. Une photo de groupe sera prise en fin de séance.
- 13 h 45 : Fin de l'activité Nage avec.
- 14 h 00 : Début de l'échauffement de la session de l'après-midi, profitez des animations et Food Trucks.
- \*du début à la fin de l'activité, les athlètes participants restent en groupe et sont encadrés par la Fédération.



# Autres renseignements

## Activités spéciales

- Il y aura, sur le site de la compétition, des food trucks, kiosques de nourriture et barista mobile (\$) à la disposition des athlètes, parents, entraîneurs et bénévoles.



## Boutique

- Il y aura une boutique FNQ ainsi qu'une boutique Team Aquatic Supplies seront présentes dans le gymnase.

## Autres renseignements



### Divers

- Des repas et collations seront disponibles pour les officiels et entraîneurs dans le local 1020 et des collations seront servies sur le bord de la piscine.
- Le gymnase sera accessible pour les officiels, les entraîneurs et les nageurs.
- Veuillez verrouiller vos casiers.
- En cas de problème majeur, un plan d'évacuation est affiché aux murs. Nous vous demandons d'identifier les sorties d'urgence. De plus, les sauveteurs et les officiels majeurs seront responsables du respect des mesures d'urgence.

Merci et bonne compétition!

