COUPE DU QUÉBEC

speedo

26 au 29 novembre 2026
November 26 to 29, 2026

FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC

CNQ CLUB DE NATATION RÉGION DE QUÉBEC

LIEU
LOCATION
PEPS de l'Université Laval
2300, rue de la Terrasse, Québec, QC G1V 0A6

INSTALLATIONS
POOLS
1 bassin de 10 couloirs, 25 m
bassin de dénagement
1 10-lane pool, 25 m
warm down pool

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
ENTRY DEADLINE
17 novembre 2026, à midi
November 17 2026 at noon

COMITÉ ORGANISATEUR
ORGANIZING COMMITTEE
Directeur de rencontre
Meet Manager
André Belisle andre.belisle.1@ulaval.ca

Responsable des inscriptions
Registration
Normand Boily normand.boily.1@ulaval.ca

Responsable des officielles et officiels
Officials
Marie-Ève Rousseau officiels@cnq.club

Gestionnaire d'événement provincial
Provincial Manager
Jonatan Lacharité jo_lacharite@videotron.ca

INSCRIPTION OFFICIELLES ET OFFICIELS
OFFICIALS SIGN-UP
Lien au formulaire / Form
Note*

RÉUNION TECHNIQUE
TECHNICAL MEETING
24 novembre à 20 h en ligne
November 24 at 8 p.m. online

Cette compétition est sanctionnée par la FNQ
This event is sanctioned by la FNQ

***Une première assignation sera faite à partir du 18 novembre.** Les inscriptions seront acceptées après cette date, mais selon les postes restants disponibles seulement.

PRÉCOMPÉTITION

ENTRAINEMENT PRÉCOMPÉTITION
Le bassin de dénagement sera disponible durant la session du jeudi.

ITEMFACE
L'application Itemface sera utilisée pour les demandes de modifications, forfaits, inscriptions tardives, confirmation de présence, ainsi que pour les communications avec les entraineurs. Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez télécharger l'application via Apple Store ou 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'entraineur.

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

CATÉGORIES D'ÂGE
Ouvert

PÉRIODE DE QUALIFICATION
La période de qualification est du **1er septembre 2024 au 17 novembre 2026**.

CRITÈRES DE QUALIFICATION
- Avoir réalisé au moins 1 temps de qualification **Coupe du Québec**.
- Toutes les inscriptions aux épreuves individuelles doivent être faites avec des **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 50 m seront convertis par le COMITÉ ORGANISATEUR (linéaire 2%).

ÉPREUVES PAR ATHLÈTE
- Les athlètes peuvent s'inscrire à toutes les épreuves pour lesquelles ils ont le temps de

PRE-MEET TRAINING

PRE-MEET TRAINING SESSION
Warmdown pool will be available during Thursday Session.

ITEMFACE
The Itemface application will be used for all requests for scratch, confirmations and changes to relay teams and positive check-in, as well as all communication with coaches. If you haven't already done so, you can download the app from the Apple Store or Play Store and create your account. After the registration deadline, you will have access to the competition on the app and can make changes via the coach's control panel.

MEET INFORMATION

AGE CATEGORIES
Open

QUALIFICATION PERIOD
The qualification period is from **September 1, 2024, to November 17, 2026.**

QUALIFICATION CRITERIA
- Have achieved at least 1 **Coupe du Québec** qualifying time.
- Athletes **must be entered with a proven time achieved during the qualification period**, in a competition sanctioned by the Fédération de Natation du Québec (FNQ) or a World Aquatics affiliated organization. Only official split times for which an official split time request has been made are accepted. The split times displayed in Swimrankings are not acceptable proof of time. All times submitted in LC (50 m) will be converted by the ORGANIZING COMMITTEE (linear 2%).

EVENTS PER SWIMMER

COUPE DU QUÉBEC

qualification, jusqu'à un maximum de **6 épreuves individuelles par athlète**.

Épreuves bonus

- Un maximum de 5 épreuves bonus pourront s'ajouter aux épreuves inscrites avec temps de qualification A.
- Un maximum de 3 épreuves bonus pourront s'ajouter aux épreuves inscrites avec temps de qualification B.
- Le 400 m, 800 m et le 1500 m libre et le 400 m QNI ne sont pas accessibles comme épreuves bonus pour les athlètes de qualification B.
- Les relais ne sont pas considérés comme épreuves bonus.

ÉPREUVES DE RELAIS

- Les athlètes peuvent s'inscrire à **un seul relais par jour**.

FORMAT DE LA COMPÉTITION

- Les épreuves individuelles en préliminaires se nageront du plus lent au plus rapide.
- Les épreuves de relais seront des finales contre-la-montre, nagées durant les sessions de finales.
- 800 m libre : Épreuve finale contre-la-montre qui se nagera du plus rapide au plus lent, avec la série la plus rapide qui se nagera en finale (une seule série, aucune distinction d'âge)
- 1500 m libre : Épreuve finale contre-la-montre qui se nagera du plus rapide au plus lent, en alternance femmes/hommes.
- Aucun essai de temps ou épreuve nagée hors-concours ne sera autorisé (sauf sur approbation de la Direction technique de la FNQ, notamment sur recommandation de Natation Canada).
- 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.
- Des séries de débordements seront créées à la fin des préliminaires si jugé nécessaire pour le bon déroulement des sessions.

- Athletes can swim all events for which they have the qualifying time, **up to a maximum of** 6 **individual events per athlete**.

Bonus events

- A maximum of 5 bonus events may be added to the events entered with qualifying A times.
- A maximum of 3 bonus events may be added to the events entered with qualifying B times.
- The 400 m, 800 m and 1500 m freestyle and the 400 m IM are not accessible as bonus events for swimmers with qualifying B times.
- Relays are not considered bonus events.

RELAY EVENTS

- Swimmers are allowed to take part in **only one relay per day**.

MEET FORMAT

- Individual events in preliminary sessions will be swam slowest to fastest.
- Relays will be swum timed finals swum during the finals session.
- 800m freestyle: timed final event which will be swum from fastest to slowest, with the fastest heat swum during finals (a single heat, no age divisions)
- 1500m freestyle : Timed final event which will be swum from fastest to slowest, alternating women/men.
- No time trials will be permitted, or exhibition events will be swum (except with the approval of the Technical Direction of the FNQ, on the recommendation of Swimming Canada).
- 3.1.1.1 rule does not apply: all events will be swum in preliminaries and finals regardless of the number of entries.
- Overflow heats will be created at the end of the preliminaries if deemed necessary for the smooth running of the sessions.
- Athletes can be entered on both distance events.

COUPE DU QUÉBEC

- Les athlètes peuvent s'inscrire aux deux épreuves de distance

FINALES

- Il y aura des finales A, B et C pour toutes les épreuves.
  - FINALE A : ouverte à tous
  - FINALE B (junior) : réservée aux athlètes de 17 ans et moins
  - FINALE C : ouverte à tous
- Le nombre de nageurs hors-province en finale n'est pas contingenté.
- Toutes les finales prévues au programme auront lieu, s'il y a au moins un nageur qualifié.
- Le protocole des finales sera détaillé dans le bulletin technique.

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 sur Itemface, au plus tard au début de la session où se nage l'épreuve en question.

FINALS

- There will be A, B and C finals for all events
  - FINAL A: Open to all swimmers
  - FINAL B (JUNIOR): Reserved for 17 years and under
  - FINAL C: Open to all swimmers
- There is no limit on the number of out-of-province swimmers per final.
- All the finals will be held if there is at least one qualified swimmer.
- Le format of finals will be detailed in the technical bulletin.

BACKSTROKE LEDGES

Backstroke ledges will be available for use. Swimmers shall be responsible for setting up the device.

OFFICIAL SPLIT TIME

Requests for official split times must be made on Itemface, no later than the start of the session in which the event will be swum.

COUPE DU QUÉBEC

PROGRAMME | EVENT PROGRAM

Jeudi 26 novembre/Thursday November 26			Vendredi 27 novembre/Friday November 27			Samedi 28 novembre/Saturday November 28			Dimanche 29 novembre/Sunday November 29		
			Préliminaires/Preliminary session Échauffement/warmup : 7:30 am - 8:20 am - Début/Start : 8:30 am								
			F/W	**Épreuve/Event**	**H/M**	**F/W**	**Épreuve/Event**	**H/M**	**F/W**	**Épreuve/Event**	**H/M**
			3	400m libre/freestyle			200m QNI/IM	13	24	200m QNI/IM	
				200m libre/freestyle	4	14	200m libre/freestyle			400m libre/freestyle	25
			5	50m dos/back	6		100m libre/freestyle	15	26	100m dos/back	
			7	200m papillon/fly		16	50m brasse/breast	17		200m dos/back	27
				100m papillon/fly	8	18	200m dos/back		28	50m libre/freestyle	29
			9	100m brasse/breast			100m dos/back	19	30	200m brasse/breast	
				200m brasse/breast	10	20	50m papillon/fly	21		100m brasse/breast	31
			11	100m libre/freestyle		22	400m QNI/IM		32	100m papillon/fly	
				400m QNI/IM	12		800m libre/freestyle	23		200m papillon/fly	33
									34	800m libre/freestyle	
Finales contre la montre			**Finales/Final session**								
Échauffement/warmup : 4:00 pm - 4:50 pm - Début/Start : 5:00 pm									Échauffement/warmup : 3:00 pm - 3:50 pm - Début/Start : 4:00 pm		
F/W	**Épreuve/Event**	**H/M**	**F/W**	**Épreuve/Event**	**H/M**	**F/W**	**Épreuve/Event**	**H/M**	**F/W**	**Épreuve/Event**	**H/M**
1	1500m libre/freestyle	2	3	400m libre/freestyle			200m QNI/IM	13	24	200m QNI/IM	
				200m libre/freestyle	4	14	200m libre/freestyle			400m libre/freestyle	25
			5	50m dos/back	6		100m libre/freestyle	15	26	100m dos/back	
			7	200m papillon/fly		16	50m brasse/breast	17		200m dos/back	27
				100m papillon/fly	8	18	200m dos/back		28	50m libre/freestyle	29
			9	100m brasse/breast			100m dos/back	19	30	200m brasse/breast	
				200m brasse/breast	10	20	50m papillon/fly	21		100m brasse/breast	31
			11	100m libre/freestyle		22	400m QNI/IM		32	100m papillon/fly	
				400m QNI/IM	12		800m libre/freestyle	23		200m papillon/fly	33
			201	4x100m libre/freestyle	202	203	4x100m QN/medley	204	34	800m libre/freestyle	
									205	4x50m libre/freestyle	206

COUPE DU QUÉBEC

MODIFICATIONS ET FORFAITS

Par Itemface seulement

Période de forfaits

	26 novembre	**27 novembre**	**28 novembre**	**29 novembre**
Matin		26 novembre à 18 h	27 novembre à 18 h	28 novembre à 18 h
Après-midi	25 novembre à 18 h	30 minutes **après la fin** du 400m QNI	30 minutes **après la fin** du 400m QNI	30 minutes **après la fin** du 200m papillon

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.

PÉNALITÉS

- Une pénalité de **25 $** sera appliquée pour tout forfait non déclaré dans la période autorisée, **tant en préliminaires qu'en finales**.
- La même pénalité sera appliquée pour tout nageur qui ne terminerait pas sa course sans raison valable.

Le club organisateur enverra une facture à tous les clubs ayant des pénalités dans les jours suivant la compétition. La facture est disponible sur votre compte Itemface et sera mise à jour automatiquement suite au paiement ou à l'ajout de pénalités.

*Un non-paiement de la facture des pénalités pourrait compromettre la participation du club à une prochaine Coupe ou Championnat.

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

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

SCRATCH AND CHANGES

Via Itemface only

Scratch deadlines

	November 26	**November 27**	**November 28**	**November 29**
Morning		November 26 at 6 p.m.	November 27 at 6 p.m.	November 28 at 6 p.m.
Afternoon	November 25 at 6 p.m.	30 minutes **after the end of** 400m IM	30 minutes **after the end of** 400m IM	30 minutes **after the end of** 200m fly

Relay modification period

The names of the members of a relay team as well as the starting order must be registered before the end of the scratch period of the session concerned; changes to the names and order are possible up to 30 minutes before the start of the session.

PENALTIES

- A penalty of $25 will be applied for any not declared scratch within the authorized period, **both in preliminaries and finals**.
- The same fine will be charged to any swimmer who has an unexcused incomplete swim.

The organizing committee will send an invoice to all clubs with penalties in the days following the competition. The invoice is available in your Itemface account and will be automatically updated following payment or addition of penalties.

*Failure to pay the fine could compromise the club's participation in a future meet.

COUPE DU QUÉBEC

RESULTS, RANKING AND AWARDS

RESULTS

The results will be available online and on the SplashMe app.

POINTAGE ET RÉCOMPENSES D'ÉQUIPE

- Seuls les athlètes finalistes marqueront des points selon le barème ci-dessous.

FINALE A et épreuves de relais : 60-56-52-50-49-48-47-46-45-44
FINALE B : 40-36-32-30-29-28-27-26-25-24
FINALE C : 20-16-12-10-9-8-7-6-5-4

- Pour les épreuves finales contre-la-montre, le pointage sera déterminé par le classement final, par genre et sans égard à l'âge, pour les 30 premières positions : 60-56-52-50-49-48-47-46-45-44-40-36-32-30-29-28-27-26-25-24-20-16-12-10-9-8-7-6-5-4

POINTAGE ET RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES

- Pour chaque épreuve individuelle, les 3 premiers athlètes de chaque genre au classement final de la finale A ou au classement général pour les épreuves finales contre-la-montre récolteront respectivement les points suivants : 5, 2, 1.
- Les 3 athlètes de chaque genre qui auront récolté le plus de points remporteront une bourse :
  - 1re position : 300 $
  - 2e position : 200 $
  - 3e position : 100 $
- L'athlète junior (17 ans et moins) de chaque genre ayant récolté le plus de points Word Aquatics en additionnant ses 2 meilleures performances dans 2 épreuves différentes remportera une bourse de 300 $.

TEAM POINTS AND REWARDS

- Only athletes who reach the finals will earn points according to this scale.

FINAL A and relay events: 60-56-52-50-49-48-47-46-45-44
FINAL B: 40-36-32-30-29-28-27-26-25-24
FINAL C: 20-16-12-10-9-8-7-6-5-4

- For timed finals, ranking will be based on position per gender, regardless of age, for 30 first positions: 60-56-52-50-49-48-47-46-45-44-40-36-32-30-29-28-27-26-25-24-20-16-12-10-9-8-7-6-5-4

INDIVIDUAL POINTS AND REWARDS

- For each individual event, the top 3 ranked athletes per gender of the A final or overall ranking for timed finals, will collect the following points respectively: 5-2-1.
- The top 3 athletes per gender with the highest points will receive the following prize money:
  - 1st position: $300
  - 2nd position: $200
  - 3rd position: $100
- A $300 prize money will be awarded to the junior athlete (17 years and under), per gender, who has collected the most World Aquatics points when adding their top 2 performances in 2 different events.

COUPE DU QUÉBEC

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

Le fichier des épreuves est disponible sur le site de Natation Canada.

Toutes les inscriptions devront OBLIGATOIREMENT être soumises via le système d'inscription REMS en ligne. Pour obtenir des instructions sur la procédure à suivre, veuillez consulter le guide de dépôt des inscriptions.

ENTRY PROCEDURES

ENTRIES

The event file is available on the Swimming Canada website.

All registrations MUST be submitted via the REMS online registration system. For detailed instructions on how to do this, please refer to the REMS user guide.

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

Les clubs hors du Canada doivent communiquer avec competition@fnq.ca pour s'inscrire.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION
17 novembre 2026, à midi

FRAIS D'INSCRIPTION
18,03 $ (taxes incluses) de frais de participation par athlète
101,87 $ (taxes incluses) par athlète incluant toutes les épreuves individuelles et de relais

Les frais ne sont pas remboursables après la date limite d'inscription.

Le paiement devra être remis au bureau de l'administration avant le début de la compétition.
Le paiement se fait par chèque à l'ordre de CNQ ou par virement Interac en suivant les étapes suivantes :

- Le mode de virement sera par courriel : administration@cnq.club
- Peu importe la question que vous choisissez, la réponse doit être : CNQ
- Dans la section « raison » ou « message », inscrire le nom complet de votre club

INSCRIPTION TARDIVE ET CHANGEMENTS
Par Itemface seulement

Après le 17 novembre 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 17 novembre 2026 devra obligatoirement avoir obtenu son temps de qualification durant la période de qualification se terminant le 17 novembre 2026.**
- **Chaque changement** autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 25 $ (ajout d'épreuve, changement d'épreuve, etc.).

It is the responsibility of the club to validate the information before submitting the entries online.

Clubs outside Canada should contact competition@fnq.ca to register.

MEET ENTRY DEADLINE
November 17, 2026, at noon

ENTRY FEES
$18.03 (tx incl) for a fixed participation fee per swimmer
$101.87 (tx incl) per swimmer including all individual and relay events

Fees are non-refundable after the registration deadline.

Payment must be submitted to the administration desk before the start of the competition.
Payment can be made by cheque payable to CNQ or by Interac transfer:

- Transfer method will be by email: administration@cnq.club
- Regardless of the question you choose, the answer must be: CNQ
- In the "reason" or "comment" section, enter the full name of your club

LATE ENTRIES OR CHANGES
Via Itemface only

After November 17, 2026

- Total registration fees for late entries for an athlete or club will be charged **at double the regular rate.**
- **An athlete registered after November 17, 2026, must have obtained his qualification time during the qualification period ending November 17, 2026.**
- **Each change,** other than scratches/forfeits on previously submitted entries will be subject to a $25 fee (adding an event, changing event, etc.).

After November 24, 2026

COUPE DU QUÉBEC

Après le 24 novembre 2026

- Il sera encore possible d'inscrire un club ou un athlète, cependant les frais d'inscription **seront triplés.**
- **Un athlète inscrit après le 24 novembre 2026 devra obligatoirement avoir obtenu son temps de qualification durant la période de qualification se terminant le 17 novembre 2026.**
- **Chaque changement** autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 50 $ (ajout d'épreuve, changement d'épreuve, etc.).

À partir du mercredi 25 novembre 2026 à 18 h, aucun ajout ou changement ne sera accepté, les inscriptions seront considérées comme définitives.

Pénalités pour défaut d'inscription

Pour une nageuse ou un nageur non conforme (sans statut « actif ») auprès de Natation Canada (REMS) et ayant participé à une compétition :

- Une pénalité de 50 $ par nageuse ou nageur fautif sera envoyée au club d'appartenance.
- Le club organisateur ayant accepté à son événement une ou un athlète non conforme recevra une pénalité de 100 $ par nageuse ou nageur fautif.

Pour une nageuse ou un nageur ayant participé à une deuxième compétition dans la saison en cours en étant inscrit dans la catégorie « non compétitif » :

- La FNQ procèdera à son changement de statut afin de l'inscrire dans la catégorie « compétitif ».
- La différence entre les frais d'adhésion de la catégorie « compétitif » et « non compétitif », ainsi que des frais administratifs de 20 $ seront facturés par la FNQ au club fautif.

- It will still be possible to enter a club or a swimmer; however, the entry fee will be **tripled**.
- **An athlete registered after November 24, 2026, must have obtained his qualification time during the qualification period ending November 17, 2026.**
- **Each change** other than declared scratches/forfeits on previously submitted entries, will be subject to a $50 fee (adding an event, changing event, etc.).

As of Wednesday, November 25 at 6 p.m., no additions or changes will be accepted, all entries are final.

Penalties for failure to register

For a swimmer who is not properly registered in an eligible category with Swimming Canada (REMS) and has competed:

- A penalty of $50 per non-compliant swimmer will be charged to the swimmers's home club.
- The host club who accepted the non-compliant swimmer will be charged $100 per swimmer.

For a swimmer having participated in a competition while registered in a "non competitive" category:

- The FNQ will proceed with the change of status and register the swimmer as "competitive".
- The difference between the fees for the "competitive" and the "non competitive" category as well as a $20 administrative fee will be charged to the home club by the FNQ.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

ACCÈS POUR LES ATHLÈTES

Un code QR sera envoyé à tous les entraîneurs. L'accès à l'intérieur du PEPS se fera par ce code QR.

ESTRADES ET SPECTATEURS

Estrades de 1000 places

OTHER INFORMATION

ATHLETE ACCESS

A QR code will be sent to all coaches. Access to the interior of the PEPS will be via this QR code.

BLEACHERS AND SPECTATORS

Bleachers of 1000 seated places

COUPE DU QUÉBEC

STATIONNEMENT/ACCÈS POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Le stationnement du PEPS est toujours payant. Vous pouvez payer votre stationnement en utilisant l'application CoPilote+. Un code QR donnant une réduction pour les journées de jeudi et vendredi sera envoyé sur Itemface

PARKING/ACCESS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

Parking at the PEPS remains a paid service. You can pay for parking using the CoPilote+ app. A QR code offering a discount for Thursdays and Fridays will be sent via Itemface.

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 :

- Instruction non verbale fournie par une personne de soutien qui est inscrite dans le REMS en tant que personnel de soutien et inscrite à la compétition par le club
- Signaux visuels de départ donnés par le starter/juge-arbitre

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

d/DEAF AND HARD OF HEARING ACCOMMODATION:

This competition can provide the following accommodations for swimmers who are D/deaf or Hard of hearing:

- Non-verbal instruction provided by a support person with "Registered" status as support staff in the Swimming Canada registration system (REMS) and who is included in the registration file
- Hand signals given by the starter/referee

Clubs must communicate their need for adaptation to the meet director before the registration deadline.

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, des membres du personnel de soutien 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 entrainement 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.

PHOTOGRAPHY/VIDEOGRAPHY

To minimize risk, 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 adhere to generally accepted standards of decency. Under no circumstances cameras or other recording devices are permitted in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, or in locker rooms, bathrooms or any other dressing area.

The full details on the Event Photography and Videography Procedure can be found HERE.

SPORT SÉCURITAIRE

Natation Canada et la FNQ croient que tout athlète, entraineure ou entraineur, officielle ou officiel, membre du personnel et bénévole a le droit de

SAFE SPORT

Swimming Canada and the FNQ believe that athletes, coaches, officials, support staff and volunteers have the right to participate in a safe and inclusive sport

COUPE DU QUÉBEC

participer au sport dans un milieu sécuritaire et inclusif exempt de mauvais traitement, de harcèlement et de discrimination.

Ils s'engagent à fournir un tel environnement et à promouvoir des environnements *ouverts* et *observables*. Pour ce faire, des efforts considérables et concertés doivent être déployés pour éviter toute situation où une entraineure ou entraineur, officielle ou officiel, ou membre du personnel se retrouve seul avec un athlète. Toute interaction entre un athlète et une autre personne en position de confiance devrait normalement, et autant que possible, avoir lieu dans un environnement ou à un endroit qui est à la fois ouvert et observable par les autres. Nous rappelons que toutes les personnes participant à cet évènement sont liées par les politiques et les procédures de Natation Canada et de la FNQ.

Nous rappelons aux entraineures et entraineurs et aux athlètes qu'il est fortement déconseillé de se changer sur le bord de la piscine et leur demandons d'utiliser les vestiaires désignés ou les tentes au bord de la piscine s'il y a lieu. Nous demandons également aux entraineurs de ne pas encourager les athlètes à se changer au bord de la piscine et de nous aider à ce que notre sport reste sécuritaire pour tous.

RÈGLEMENTS ET ADMISSIBILITÉ

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/

ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

environment that is free of abuse, harassment and discrimination.

They are dedicated to providing a safe and inclusive environment, which involves promoting *open* and *observable* environments. This means making meaningful and concerted efforts to avoid situations where a coach, official, staff member, etc. might be alone with an athlete. All interactions between an athlete and an individual who is in a position of trust should normally, and wherever possible, be in an environment or space that is both 'open' and 'observable' to others. All participants in this event are reminded that they are bound by Swimming Canada's and FNQ Policies and Procedures.

We would like to remind coaches and their athletes that deck changing is strongly discouraged. Athletes are asked to please use the facility's change rooms, or on-deck changing tents if available. Coaches are asked to discourage deck changing and help keep the sport safe for everyone involved.

RULES AND ELIGIBILITY

Competitions sanctioned in Quebec must respect the following regulations and procedures:

- Swimming and para swimming rules of Swimming Canada: https://www.swimming.ca/rules-and-forms/
- Pool swimming safety regulations (French only): https://fnq.ca/clubs-et-regions/reglements-de-securite/
- Swimming Canada competition warm-up safety procedures: https://www.swimming.ca/rules-and-forms/

CLUB ELIGIBILITY

COUPE DU QUÉBEC

- Chaque club participant doit être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.
- L'entraineure-chef ou l'entraineur-chef doit être conforme auprès de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale et avoir obtenu le statut « certifié » de Natation 201 (voir les mesures d'exception dans le règlement de sécurité).

- Each club participating must be a member in good standing of the FNQ or of its own provincial/national federation.
- The head coach must be in good standing with the FNQ or their own provincial/national federation and have obtained the "certified" status of Swimming 201 (see exception rules in the safety rulebook).

ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

Les athlètes doivent être conformément inscrits avec un statut « actif » dans la catégorie « compétitif » ou « universitaire » auprès de la FNQ ou de leur propre fédération provinciale/nationale.

SWIMMER ELIGIBILITY

Swimmers must be registered with "active" status in a "competitive" or "university" category with the FNQ or their own provincial/national federation.

ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEUR(E)S

- Tous les entraineures et entraineurs présents doivent être conformes auprès de la FNQ ou de leur propre fédération provinciale/nationale et affiliés au minimum dans la catégorie « Entraineur adjoint provincial ».
- Au moins une entraineure ou un entraineur ayant obtenu le statut « certifié » de Natation 201 doit être présent et exclusivement dédié à sa fonction d'entraineur (voir mesures d'exception dans le règlement de sécurité).

COACH ELIGIBILITY

- All coaches present must be members in good standing with the FNQ or their own provincial/national federation and must be affiliated in the "Assistant Coach – Provincial" category or higher
- At least one coach who is present on the pool deck must be certified at the Swimming 201 level minimum and be exclusively dedicated to their coaching function during the competition (see exception rules in the safety rulebook).

DISPOSITION SUR LES INCONDUITES

À compter du 1er septembre 2026, la règle C2.5.2.1 (anciennement C2.3.2.1) sera appliquée.
L'inconduite peut notamment comprendre le fait de cracher, de projeter de l'eau par la bouche ou le nez, délibérément ou par négligence, dans la piscine ou sur la plage immédiatement avant le départ; de donner des coups de pied ou frapper délibérément le plot de départ ou la plaque arrière; ainsi que d'entrer dans la piscine de manière dangereuse ou incontrôlée, les pieds en premier. Des renseignements et des directives supplémentaires sont disponibles sur le site des règlements de Natation Canada.

MISCONDUCT RULE PROVISIONS

Effective September 1, 2026, Rule C2.5.2.1 (was C2.3.2.1 in the previous rulebook) will be enforced. Misconduct may include deliberate or negligent spitting, spouting water or blowing the nose in the pool or on deck immediately before the start; deliberately kicking or striking the starting platform or back plate; and unsafe or uncontrolled entry into the pool, feet first. Additional information and guidance are available on the Swimming Canada Rules webpage.

MAILLOTS 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

BATHING SUITS

All swimmers are permitted to race with the swimwear of their choosing at all competitions sanctioned by the FNQ. The swimwear must be of a permeable fabric and

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.
Pour plus d'information, consultez le document sur les maillots de bain en compétition sur le site web de Natation Canada ICI.

open mesh textile and not reasonably seen to create a technical advantage in terms of speed, buoyancy, or endurance.
For more information, refer to the Swimwear at Competitions document on the Swimming Canada website.

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.

TAPING
Taping is permitted in all competitions sanctioned by the FNQ. After an injury, it is permitted to apply adhesive tape to a maximum of one or two fingers or toes.

IMPORTANT : La trousse d'information de la compétition considérée comme valide est la version la plus récente publiée sur le site de Natation Canada. En cas de divergence entre la version française et la version anglaise de ce document, la version française prévaudra.

IMPORTANT : The information packet considered valid is the most recent version published on the Swimming Canada website. In the event of a discrepancy between the French and English versions of this document, the French version shall take precedence.

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

Thank you for your collaboration in maintaining the cleanliness of the pool deck and changing rooms. We look forward to welcoming you!

Bonne compétition

Good luck

COUPE DU QUÉBEC

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/