

# INVITATION TERREBONNE

GROUPE D'ÂGE 11 ANS ET PLUS

23, 24 et 25 janvier 2026



***NEPTUNE***  
***NATATION***

**Lieu de la compétition :**

Piscine de la Cité du sport

2485 Boul. des Entreprises

Terrebonne, QC, J6W 6L7

**Location :**

Cité du Sport Pool

2485 Des Entreprises Blvd

Terrebonne, QC, J6W 6L7

<p><b>Installation:</b> Bassin de <u>50 mètres avec 10 couloirs</u>, câbles anti-vagues, système électronique avec plaques de touche et tableau d'affichage. Bassin de récupération post-nage à proximité du bassin de compétition.</p>	<p><b>Facilities:</b> <u>50-meter pool 10 lanes</u> with anti-wave lane ropes, an electronic timing system with touch pads and a display board. Cool-down pool located beside the main pool.</p>
<p><b>Directeurs de rencontre:</b>  Dominique Goulet et Magali Arial  <a href="mailto:competition@neptunenatation.com">competition@neptunenatation.com</a></p>	<p><b>Meet Managers:</b>  Dominique Goulet et Magali Arial  <a href="mailto:competition@neptunenatation.com">competition@neptunenatation.com</a></p>
<p><b>Responsable des officiels et bénévoles:</b>  Jean-François Coulombe <a href="mailto:officiels@neptunenatation.com">officiels@neptunenatation.com</a>  Cliquez sur le lien suivant pour vous inscrire :  <a href="#">Officiels-Invitation Neptune Terrebonne 2026</a></p>	<p><b>Officials and Volunteers' Coordinator:</b>  Jean-François Coulombe <a href="mailto:officiels@neptunenatation.com">officiels@neptunenatation.com</a>  Click here to register:  <a href="#">Officiels-Invitation Neptune Terrebonne 2026</a></p>
<p><b>Type d'invitation :</b>  Invitation ouverte à tous les clubs. <b>***Il est important de réserver votre place rapidement par courriel au directeur de rencontre en mentionnant une approximation du nombre de nageurs. Cet ordre de réservation aura priorité sur l'ordre d'inscription à Natation Canada.</b></p>	<p><b>Type of meet:</b>  This meet is open to all clubs. <b>***Please note that a reservation is required. To ensure a spot, it's important to write an email to the meet manager with an approximate number of swimmers. That reservation order will be given priority over the Swimming Canada entries.</b></p>
<p><b>6 sessions</b> (finales par le temps) :</p> <p><b>4 sessions PRINCIPALES</b></p> <p><b>2 sessions SUPPLÉMENTAIRES</b> <b>(800 et 1500 mètres libre)</b></p> <p>Le nombre de participants pour cette compétition est limité à 500 nageurs, à 100 nageurs pour le 800 mètres libre et à 50 pour le 1500 mètres libre.</p> <p>Une seule inscription de longue distance (800 libre, 1500 libre) est permise par nageur.</p> <p>Un maximum de <b>3 épreuves par session</b></p>	<p><b>6 sessions</b> (finals by time) :</p> <p><b>4 MAIN sessions</b></p> <p><b>2 EXTRA sessions (800 and 1500 meter free)</b></p> <p>The maximum number of participants in the meet is 500 swimmers, a maximum of 100 swimmers for the 800-meter free and 50 swimmers for the 1500-meter free.</p> <p>Only one long-distance entry (800 free, 1500 free) is allowed per swimmer.</p> <p>A maximum of <b>3 events per MAIN session</b> per</p>

<p><b>PRINCIPALE</b> par nageur est permis pour un total de 7 inscriptions individuelles pour les trois jours de compétition. Cela exclut le 800 et le 1500 mètres libre qui se nagent dans une des sessions supplémentaires.</p> <p>L'évènement est sanctionné par la Fédération de Natation du Québec (FNQ).</p>	<p>swimmer is allowed for a maximum of 7 individual entries in the whole meet, excluding the 800 and 1500-meter free that are part of the EXTRA sessions.</p> <p>The meet is sanctioned by the Fédération de natation du Québec (FNQ).</p>
--	--

<b>Vendredi 12H00 – SESSION SUPPLÉMENTAIRE</b>		
1	800m libre (mixte)	
<b>Vendredi 15H00 - SESSION PRINCIPALE</b>		
<b>DAMES</b>		<b>MESSIEURS</b>
2	100m libre	3
4	200m brasse	5
6	200m dos	7
8	400 QNI (MIXTE)	
<b>Samedi 9H00 - SESSION PRINCIPALE</b>		
<b>DAMES</b>		<b>MESSIEURS</b>
	400m libre	9
10	50m dos	11
12	200m QNI	13
14	50m brasse	15
<b>Samedi 15H00 - SESSION PRINCIPALE</b>		
<b>DAMES</b>		<b>MESSIEURS</b>
16	50m libre	17
18	100m papillon	19
20	100m dos	21
22	400m libre	
<b>Dimanche 9H00 - SESSION PRINCIPALE</b>		
<b>DAMES</b>		<b>MESSIEURS</b>
21	200m libre	22
23	50m papillon	24
25	100m brasse	26
27	200m papillon	28
<b>Dimanche 13H00 - SESSION SUPPLÉMENTAIRE</b>		
29	1500m libre (MIXTE)	

<p><b>Règlements:</b></p> <p>Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin;</p> <p>Pour les para nageurs, les départs seront réalisés en conformément au règlement WPS 11.1 et au paragraphe 1.2.3.1 de l'annexe 2 de WPS;</p> <p>Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur, un athlète fautif sera pénalisé, donc il ne participera pas à sa première épreuve de la session.</p> <p><a href="#"><u>procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition</u></a></p>	<p><b>Rules:</b></p> <p>All current Swimming Canada and FNQ rules will be in effect including the <i>Règlement de sécurité de natation en bassin</i>;</p> <p>For paraswimmers, starts will be done according to WPS 11.1 and paragraph 1.2.3.1 annex 2 of WPS rules;</p> <p>During the meet, the warm-up procedure for security in the competitions of Swimming Canada will be in effect.</p> <p>Non-compliance with this procedure will result in the scratch of the swimmer's first event of the session.</p> <p><a href="#"><u>procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition</u></a></p>
---	---

<p><b>Admissibilité des nageurs :</b></p> <p>Les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de natation du Québec ou de sa propre fédération provinciale/nationale;</p> <p>La compétition est ouverte aux nageurs de 11 ans plus.</p> <p>Aucun temps de qualification n'est requis.</p> <p><b>Admissibilité des entraîneur(e)s :</b></p> <p>Chaque entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.</p> <p>Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant la compétition.</p>	<p><b>Swimmers' Eligibility:</b></p> <p>All participants must be duly registered as competitive swimmers with the Federation de natation du Quebec or with their respective swimming governing body.</p> <p>The meet is open to swimmers 11 years old and over.</p> <p>There are no qualification times for this meet.</p> <p><b>Coaches' Eligibility:</b></p> <p>Each coach participating in the competition must be a member in good standing of the FNQ or of his own provincial/national federation.</p> <p>Each club must have a coach exclusively. dedicated to their role as coaches during a competition.</p>
--	---

Afin de pouvoir participer à l'invitation, l'entraîneur(e) d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut «certifié » d'une formation suivante :

- Natation 101
- Natation 201
- Natation 301

Mesures d'exception applicables pour les nouveaux entraîneurs : Règlement de sécurité de la natation en bassin.

#### **Admissibilité des clubs:**

Chaque club participant à la compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.

#### **Format de la compétition:**

- Catégories d'âge :  
11-12, 13-14, 15-16, 17 et plus.

Le groupe d'âge du nageur est déterminé par l'âge du nageur à la première journée de compétition.

To participate in the meet, the coach of a Quebec club must be certified in one of the following certifications:

- Natation 101
- Natation 201
- Natation 301

Exceptions applicable for new coaches:  
Rules of safety in swimming pools.

#### **Club Eligibility:**

Each club participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ or of its own provincial/national federation.

#### **Meet format:**

- Age groups:  
11-12, 13-14, 15-16, and 17 and over

The swimmer's age is determined on the first day of the meet.

#### **Maillots de bain**

Tous les nageurs et nageuses sont autorisés à nager avec le maillot de bain de leur choix lors de toutes les compétitions sanctionnées par la Fédération de natation du Québec. 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.

#### **Photographie/vidéographie**

Dans le but 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, une spectatrice ou

#### **Swimsuits**

All swimmers are allowed to swim in the swimsuit of their choice in all sanctioned competitions by the FNQ. It is not necessary to declare the swimsuit choice to the referee if the fabric of the swimsuit is not waterproof and is not reasonably considered to give a technical advantage in terms of speed, floatability or endurance.

#### **Event Photography and Videography**

To minimize risk, all photographs and videos taken at a meet sanctioned by the FNQ, whether taken by a professional photographer or a videographer, spectator, team support staff or any other participant must observe generally accepted standards of decency - in particular: Photography

<p>un spectateur, un membre du personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participante ou participant, 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.</p> <p>Tous les détails de la procédure relative à la photographie et à la vidéographie sont disponibles <a href="#">ICI</a>.</p> <p><b>Bandes adhésives</b></p> <p>Les bandes adhésives sont autorisées dans toutes les compétitions sanctionnées par la FNQ. Une approbation peut être requise pour les bandes adhésives lors des championnats et le processus d'approbation sera indiqué dans la trousse d'information de la rencontre. À la suite d'une blessure, il est permis d'appliquer une bande adhésive sur un ou deux doigts ou orteils au maximum.</p> <p><b>Déroulement de la compétition:</b></p> <p>Les épreuves individuelles seront nagées senior et par genre respectivement, du plus rapide au plus lent à l'exception des épreuves suivantes, le 400 mètres QNI, le 800 mètres libre et le 1500, qui seront nagées MIXTES.</p>	<p>and videography are prohibited from behind swimming blocks at the start of a race or where otherwise posted; photography and videography are prohibited in locker-rooms or bathrooms or any other dressing or prep area; action shots should be a celebration of the sporting activity and not a sexualized image in a sporting context; action shots should not be taken or retained where the photograph reveals a torn or displaced swim suit; avoid images, camera angles and poses that may be more prone to misinterpretation or misuse by others. Details here: <a href="#">ICI</a>.</p> <p><b>Adhesive Tapes</b></p> <p>Adhesive tapes are allowed in all FNQ-sanctioned competitions. Approval may be required for adhesive tapes at championships, and the approval process will be outlined in the meeting information package. Following an injury, it is permissible to apply an adhesive strip to a maximum of one or two fingers or toes.</p> <p><b>Meet progression:</b></p> <p>Events will be swum Open, from fastest to slowest, men and women separately except for the 400 IM and the 800 and 1500-meter free that will be MIXED.</p>
<p><b><u>Forfaits :</u></b></p> <p><b>Une confirmation d'inscription sera requise pour les sessions d'épreuves de longue distance.</b></p> <p><b><u>Temps de passage officiel :</u></b></p> <p>Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration avant l'épreuve en question.</p> <p><b>Procédure d'inscription:</b></p> <p>Le fichier des épreuves est disponible sur le site de Natation Canada :  <a href="https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/">https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/</a></p>	<p><b><u>Scratches:</u></b></p> <p><b>A positive check-in will be required for the long-distance sessions.</b></p> <p><b><u>Official Times:</u></b></p> <p>The official times should be asked to at the administration office before the event.</p> <p><b>Registration procedure:</b></p> <p>The event file is available on the Swimming Canada website:  <a href="https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/">https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/</a></p>

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 d'utilisation du REMS](#).

Tous les athlètes doivent être conformément inscrits avec un statut « actif » dans la base de données de Natation Canada. Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions.

Aucune inscription sans temps (NT) ne sera acceptée pour les épreuves individuelles.

La date limite d'inscription est le 12 janvier 2026 à 23h59.

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

Pour les clubs hors Québec ou Canada, contactez le responsable des inscriptions pour recevoir le fichier Hytek si nécessaire.

#### **Pénalité pour défaut d'inscription :**

Pour un nageur non inscrit conformément dans une catégorie admissible dans le site national d'inscription et ayant participé à une compétition:

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

Le comité organisateur ayant accepté dans son événement un nageur non-inscrit recevra une pénalité de 100\$ par nageur fautif.

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

[hub/upcoming-meets/](#)

All registrations must be submitted via the REMS online registration system (in SDIF/sd3 format). For detailed instructions on how to do this, please refer to the REMS User Guide. [guide d'utilisation du REMS](#)

All athletes must be registered with an "active" status in the Swimming Canada database. It is the responsibility of the club to check the validity of the data before submitting registrations.

No registrations without time (NT) will be accepted for the individual events.

The registration deadline is January 12, 2026 at 11:59 p.m.

This is the responsibility of the club to validate all the information before submitting the entries.

Clubs outside Quebec or Canada can contact the entry coordinator to receive the Hytek registration file if necessary.

#### **Penalty for Failure to Register:**

For a swimmer not registered in accordance with an eligible category in the national registration site and having participated in a competition:

The swimmer's home club will be required to register in the appropriate category within 5 days **and** a penalty of 50\$ per swimmer at fault will be sent to the club.

The organizing committee having accepted a non-registered swimmer in its event will receive a penalty of 100\$ per swimmer at fault.

For a swimmer who participated in a competition by being registered in an inappropriate category:

The FNQ will proceed with its change of status when it receives the validation report from Swimming Canada. The swimmer will be entered as a competitive swimmer.  
An administrative fee of \$20 will be billed by the

<p>La FNQ procédera à son changement de statut au moment où elle reçoit le rapport de validation de Natation Canada. Le nageur sera inscrit comme nageur compétitif.</p> <p>Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.</p>	<p>FNQ for the change of category.</p>
---	--

<p><b>Frais d'inscription :</b></p> <p>Frais fixes de <b>110\$</b> par nageur, incluant les 8\$ par nageur de la FNQ et l'inscription d'un maximum de 7 épreuves par nageur pour la compétition.</p> <p><b><u>Maximum de 3 épreuves par session PRINCIPALE</u></b></p> <p><b>Frais supplémentaires de 5\$ pour l'inscription à <u>une seule des deux</u> épreuves suivantes : 800 et 1500 mètres libre.</b></p> <p>Le paiement devra être remis avant le début de la compétition au bureau de l'administration. Veuillez faire votre chèque à l'ordre de Neptune Natation, ou votre transfert Interac à :</p> <p><a href="mailto:administration@neptunenatation.com">administration@neptunenatation.com</a></p> <p>La question : le nom de votre club et la réponse : Neptune.</p> <p>Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.</p>	<p><b>Entry Fees:</b></p> <p>Fixed fee <b>\$110</b> per swimmer, including the \$8 FNQ fee per swimmer and a maximum of 7 events per swimmer for the meet.</p> <p><b><u>A maximum of 3 events per MAIN session is allowed.</u></b></p> <p><b>\$5 extra fee for only one long-distance event (800/1500).</b></p> <p>Payment must be submitted to the administration office before the start of the competition. Please make your cheque payable to Neptune Natation, or your Interac transfer to:</p> <p><a href="mailto:administration@neptunenatation.com">administration@neptunenatation.com</a></p> <p>The question is the name of your club, and the answer is: Neptune</p> <p>Entry fees are not refundable.</p>
<p><b>Résultats:</b></p> <p>Les résultats seront disponibles sur l'application Splash Me.</p> <p>Après la compétition, les résultats seront disponibles sur le site internet de Natation Canada :</p> <p><a href="https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/meet-results/">https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/meet-results/</a></p>	<p><b>Results:</b></p> <p>Results will be available on the Splash Me app.</p> <p>After the meet, the results will be posted on the Swimming Canada website:</p> <p><a href="https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/meet-results/">https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/meet-results/</a></p>