



PCSC

Cup Meet #2: Distance Intracub 2026

Sanction #: 59800



Centre aquatique de Pointe-Claire | 16-17 janvier, 2026
Pointe-Claire Aquatic Centre | January 16-17, 2026

Horaire Session 1 (10 ans-) : 16 janvier 2026 – de 16 h à 21 h Session 2 (11 ans+) : 17 janvier 2026 – de 6 h à 9 h 30	Schedule Session 1 (10-): January 16, 2026 – 4 p.m. to 9 p.m. Session 2 (11+): January 17, 2026 – 6 a.m. to 9:30 a.m.
Endroit Centre aquatique de Pointe-Claire 60 av. Maywood, Pointe-Claire, Québec	Location Pointe-Claire Aquatic Centre 60 Maywood Ave, Pointe-Claire, Québec
Installations Bassin de 2 x 25 mètres, 10 couloirs Câbles anti-vagues Chronométrage semi-automatique Quantum	Facilities 2 x 25m pool, 10 lanes Anti-wave lane ropes Semi-Automatic Quantum timing
Sanction Fédération de natation du Québec	Authorization Fédération de natation du Québec
Comité Directeurs de rencontre: Lan Dinh pcscmeets@gmail.com Juge-Arbitre: Simon Roughley Simon.Roughley@johnabbott.qc.ca Inscriptions: Carole Thomas pcsc.entriesmanager@gmail.com Officiels: Catherine Battershill pcsc.roc@gmail.com	Committee Meet managers: Lan Dinh pcscmeets@gmail.com Referee: Simon Roughley Simon.Roughley@johnabbott.qc.ca Entries: Carole Thomas pcsc.entriesmanager@gmail.com Officials: Catherine Battershill pcsc.roc@gmail.com
Catégorie d'âges <ul style="list-style-type: none"> • 10 ans et moins, • 11 ans et plus L'âge d'un athlète est déterminé selon son âge au premier jour de la compétition.	Age categories <ul style="list-style-type: none"> • 10 years & under, • 11 years & older An athlete's age is determined based on their age on the first day of competition.
Épreuves: Longue distance Nage mixte, du plus rapide au plus lent. Une épreuve par nageur. Toutes les vagues auront un nageur par couloir. Aucune confirmation de présence n'est requise.	Events: Long distance Swum mixed gender from fastest to slowest. 1 event per swimmer. All heats will be one (1) swimmer per lane. No need to confirm your presence.
Admissibilité des nageurs - PCSC Les nageurs inscrits comme membres « compétitifs » avec la Fédération de natation du Québec sont admissibles.	Swimmer Eligibility - PCSC Swimmers registered as "competitive" with the Fédération de natation du Québec are eligible.
Admissibilité des entraîneurs - Chaque entraîneure ou entraîneur participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale. -Afin de pouvoir participer à des compétitions sanctionnées de type intraclub, l'entraîneure ou l'entraîneur d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « formé » du sport communautaire. Afin d'être la seule entraîneure ou le seul entraîneur présent de son club en compétition, un statut « certifié » du PNCE 101 est requis.	Coaches Eligibility -Each coach participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ or their own provincial/national federation. -In order to participate in sanctioned intra-club competitions, coaches from Quebec clubs must have at least obtained "trained" status in community sports. In order to be the only coach present from their club at a competition, a "certified" status from NCCP 101 is required. -Each club must have a coach who is exclusively dedicated to their coaching duties during a competition.

-Chaque club devra obligatoirement avoir une entraîneure ou un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant une compétition.	
Frais d'inscription 15,00 \$ par nageur incluant le 6,77 \$(taxes incluses) de frais fixes de participation par athlète de la FNQ.	Entry Fee \$15 per swimmer including \$6.77 (taxes included) of the fixed FNQ participation fee per athlete.
Inscriptions Les inscriptions devront obligatoirement être effectuées avec le logiciel Splash Team Manager et soumises via le système d'inscription en ligne du REMS.	Entries Entries must be done using the Splash Team Manager software and must be submitted via the REMS online entry system.
Date limite d'inscription Vendredi 9 janvier 2026 à 23 h 59	Entry deadline Friday, January 9th, 2026, at 11:59 p.m.
Forfaits, changements d'épreuves et ajouts tardifs d'athlètes Toute modification, déclaration de forfait ou ajout tardif d'athlète doit être transmis via l'application Itemface. Date limite pour les ajouts tardifs et modifications: 14 janvier 2026 à midi. Date limite pour les forfaits: 30 minutes avant le début de la session.	Scratches, event changes, and late athlete additions All modifications, scratches and late additions of athletes must be submitted via the Itemface application. Late additions and modifications deadline: January 14th, 2026 at noon. Scratch deadline: 30 minutes before the start of the session.
Règlements Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin. Les départs se feront à partir des plots de départ selon World Aquatics 16.1.8 et 4.1.	Rules Both Swimming Canada and FNQ rules will be in effect, including the Safety Rules for Pool Swimming. Starts will be made from the starting blocks as per World Aquatics 16.1.8 and 4.1.
Échauffement Les procédures d'échauffement de SNC seront en vigueur durant cette rencontre. Un maximum de 20 nageurs par couloir. L'entrée dans l'eau se fera les pieds premiers, en se glissant sur le bord de la piscine, aucun saut ne sera toléré durant la période d'échauffement. Les couloirs peuvent être utilisés pour les plongeurs à la discrétion des entraîneurs. Dans ce cas, la circulation sera alors à sens unique. L'utilisation des palmes et palettes n'est pas permise durant l'échauffement.	Warm-up SNC warm-up procedures will be in effect during this competition. A maximum of 20 swimmers per lane. Entries must be feet first, sliding in from the side of the pool, no jumps will be tolerated during the warm-up period. Lanes may be used for diving at the discretion of the coaches. In such a case, there must be one direction swimming in the lane. Fins and hand paddles are not permitted during warm-up.
Zone de rassemblement Pour la session 1 , nous comptons sur les entraîneures et entraîneurs pour amener les athlètes à leur couloir au moins 3 séries à l'avance.	Marshalling For Session 1 , we are counting on coaches to bring the swimmers to their lane at least 3 heats ahead.
Résultats Via l'application SplashMe et sur Swimrankings.	Results SplashMe application and on Swimrankings.
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 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	Swimsuits All athletes are allowed to swim in the swimsuit of their choice during all competitions sanctioned by the FNQ. It is not necessary to declare the choice of swimsuit to the referee if the swimsuit fabric is a permeable open-mesh textile and is not

considéré comme créant un avantage technique en termes de vitesse, de flottabilité ou d'endurance.	reasonably considered to create a technical advantage in terms of speed, buoyancy, or endurance.
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 blocs 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	Photography/Videography In order 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 meet generally accepted standards of decency. Under no circumstances are cameras or other recording devices permitted in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, or in changing rooms, bathrooms or any other dressing area. Full details of the photography and videography procedure are available
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.	Adhesive tape Adhesive tape is permitted in all competitions sanctioned by the FNQ. Following an injury, adhesive tape may be applied to a maximum of one or two fingers or toes.
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: Conserver seulement les mesures qui s'appliquent à votre compétition -Instruction non verbale assurée par une personne de soutien -Des signaux manuels donnés par le starter/juge-arbitre ou autre personne Les clubs doivent communiquer leur besoin d'adaptation au directeur de rencontre avant la date limite des inscriptions. 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.	Accommodations for d/Deaf and hard-of-hearing athletes This competition provides the following accommodations for deaf and hard-of-hearing athletes: Keep only the accommodations that apply to your competition -Nonverbal instruction provided by a support person -Hand signals given by the starter/referee or other person Clubs must communicate their accommodation needs to the meet director before the registration deadline. Support personnel must be included in the registration file and must have a "Registered" status as support personnel with Swimming Canada, otherwise their access will be denied.
Officiels Nous avons besoin de nombreux bénévoles ! Veuillez svp remplir le formulaire ici : Inscription des officiels	Officials We are in need of many volunteers! Please fill in the form linked here: Officials sign up

HORAIRE ET PROGRAMME | SCHEDULE AND PROGRAM

Session 1	
Catégorie d'âge Age Group	10 ans - 10 years and under
Date	16-jan-2026
Échauffement Warm up	16h00 à 16h50 4 p.m. to 4:50 p.m.
Début Start	17h00 5 p.m.
Épreuves Events	200m Libre Freestyle
	400m Libre Freestyle
	800m Libre Freestyle

Session 2	
Catégorie d'âge Age Group	11 ans + 11 years and older
Date	17-jan-2026
Échauffement Warm up	6h00 à 6h25 6 a.m. to 6:25 a.m.
Début Start	6h30 6:30 a.m.
Épreuves Events	800m Libre Freestyle
	1500m Libre Freestyle

Épreuves et logistique

Un athlète ne peut nager qu'une seule épreuve lors de cette compétition. Pour les épreuves de 200m, 400m, 800m et 1500m libre, un temps de passage officiel sera automatiquement demandé : au 100m pour le 200m libre, au 200m pour le 400m libre, au 400m pour le 800m libre et au 800m pour le 1500m libre.

- Les athlètes seront classés selon leur temps d'inscription et non selon leur genre ou leur âge.
- La compétition utilise à la fois les bassins du côté profond et du côté peu profond.

Events and Logistics

An athlete can swim only one event at this competition. For the 200m, 400m, 800, and 1500m Freestyle an official split will be automatically requested at the 100m mark for the 200m Freestyle, at the 200m mark for the 400m Freestyle, at the 400m mark for the 800m Freestyle, and at the 800m mark for the 1500m Freestyle.

- This competition will seed athletes by entry time and not by gender or age.
- The competition will use both shallow and deep end pools.

Points de vitesse

Chaque épreuve comprendra des moments désignés où des points seront attribués au leader de la course. Les scores seront suivis tout au long de la compétition, et des prix seront remis aux athlètes ayant obtenu le plus de points, à la discrétion de la direction de la rencontre.

Velocity Points

Each event will include designated moments where points are awarded to the race leader. Scores will be tracked throughout the competition, and prizes will be presented to the highest point earners based on the discretion of meet management.

200m Libre | Freestyle

*Points attribués au leader à des moments précis de la course |
Points to the leader at specific moments in the race*

100m: 3 points

200m: 4 points

400m Libre | Freestyle

*Points attribués au leader à des moments précis de la course |
Points to the leader at specific moments in the race*

200m: 3 points

400m: 4 points

800m Libre | Freestyle

*Points attribués au leader à des moments précis de la course |
Points to the leader at specific moments in the race*

200m: 3 points

400m: 4 points

800m: 8 points

1500m Freestyle

*Points attribués au leader à des moments précis de la course |
Points to the leader at specific moments in the race*

400m: 3 points

800m: 4 points

1500m: 8 points