



COUPE DU QUÉBEC

CNQ CLUB
DE NATATION
RÉGION
DE QUÉBEC

LIEU
LOCATION

PEPS – 2300, rue de la Terrasse
Québec, QC G1V 0A6

INSTALLATIONS

1 bassin de 10 couloirs, 25m
1 10-lane pool, 25m
Dénagement/warm down
1 bassin de 10 couloirs, 25m
1 10-lane pool, 25m

28 au 30 novembre 2025

November 28 to 30, 2025

speedo

BULLETIN TECHNIQUE / TECHNICAL BULLETIN

COMITÉ ORGANISATEUR/ORGANIZING COMMITTEE

Direction de rencontre/Meet Manager : André Bélisle competition@cnq.club

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

Responsable des officielles et officiels/Officials : Nicolas Légaré officiels@cnq.club

Réunion des entraîneures et entraîneurs/Technical meeeting : Mardi 25 novembre 2025 à 20 h

Lien vers la réunion : [Cliquez ici pour joindre la réunion](#)

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

ACCÈS

Un code QR est nécessaire pour accéder aux vestiaires et à la piscine.

Pour le stationnement, un code QR est nécessaire pour obtenir le tarif réduit. Il sera envoyé le mercredi 26 novembre. Le stationnement doit être payé via l'application Copilote+ ou directement aux bornes de paiement.

Code QR pour l'accès aux vestiaires et la piscine :



ENTRAÎNEMENT PRÉCOMPÉTITION

Jeudi 27 novembre 16 h à 19 h

ACCUEIL ET PAIEMENT

Chaque club est invité à se rendre au bureau de l'administration à son arrivée pour acquitter ses frais d'inscription avant le début de la compétition.

Le paiement se fait par chèque à l'ordre de CNQ ou par transfert Interac en suivant les étapes suivantes :

- Ajouter le CNQ à votre liste en cliquant « Ajouter CNQ »
- 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 »

MEET INFORMATION

ACCESS

A QR code is required to access the changing rooms and the swimming pool.

For parking, a QR code is required to obtain the reduced parking rate. It will be sent on Wednesday, November 26. This charge has to be paid by Copile+ App or directly at the booths.

QR code for access to the changing rooms and the swimming pool:



PRE-MEET TRAINING SESSION

Thursday, November 27 4 to 7 p.m.

RECEPTION AND PAYMENT

Each club is invited to the administration office upon arrival for payment before the start of the competition.

Payment must be submitted to the administration office before the start of the competition

Payment is made by check payable to CNQ or by Interac transfer by following these steps:

- Add CNQ to your list by clicking "Add" CNQ
- The transfer method will be by email: administration@cnq.club
- Regardless of the question you choose, the answer must be: CNQ
- In the "reason" or "message" section, enter the "full name of your club"

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.

PRÉLIMINAIRES ET FINALES

- Il n'y a pas d'assignation de couloir.
- Le bassin B est disponible en tout temps pour le dénagement.
- Le bassin de bassin B est considéré comme un bassin de compétition lors du réchauffement : cependant, les palmes et les palettes seront autorisées uniquement dans les couloirs 0 à 3 du bassin B durant tous les échauffements.
- Les départs seront permis les 30 dernières minutes dans le bassin A. À ce moment, la circulation devra être à sens unique dans les couloirs où les plongeons sont permis.
-départs plongés: couloirs 0 et 9,
-départs au dos : couloir 8 (un dispositif de départ au dos sera disponible).
- Couloirs de rythme : bassin A couloirs 1 et 2 tout au long de l'échauffement.

BANDE ADHÉSIVES

Conformément à l'article C15.3.1, un comité vérifiera les demandes de port de bandes adhésives.

- Le formulaire sera disponible au bureau de l'administration et doit être rempli 1 heure avant le début de la session où les bandes sont utilisées pour la première fois.
- La vérification des bandes adhésives sera faite par un comité au plus tard 15 minutes avant le début de la session où la demande a été faite.
- Le nageur et l'entraîneur doivent être présents et le nageur doit avoir les bandes adhésives en place.
- Les bandes approuvées seront photographiées pour la vérification après la course.

WARM-UP PROCEDURE

- During the competition, Swimming Canada's competition warm-up safety procedures will be in effect.
- Swimmers must enter the water carefully FEET FIRST, entering only from the starting or turning side, from a standing or seated position.

An athlete who violates these procedures may be penalized and may not participate in their first event of the session.

PRELIMINARIES AND FINALS

- There is no lane assignment.
- Pool B is available at all times for warm down.
- Pool B is considered a competition pool during warm-up; however, fins and paddles will only be permitted in lanes 0 to 3 of pool B during all warm-up periods.
- Starts will be permitted during the last 30 minutes in pool A. At this time, traffic must be one-way in the lanes where diving is permitted.
- Dive starts: lanes 0 and 9,
- Backstroke starts: lane 8 (backstroke ledge will be available).
- Pace lanes: pool A, lanes 1 and 2 throughout the warm-up.

TAPING

In accordance with Article C.15.3.1, a committee will verify requests to wear taping.

- The form will be available at the administration desk, must be completed 1 hour before the beginning of the session where the tapes are used for the first time.
- Taping verification will be done by a committee not later than 15 minutes before the start of the session where the request was done.
- The swimmer and coach must be present, and the swimmer must have the taping in place.
- Approved taping will be photographed for post-race verification.

- Si des bandes adhésives identiques sont utilisées pour plusieurs sessions, la vérification n'est requise qu'une seule fois.
- La décision du comité est définitive.
- If the same taping is used for multiple sessions, verification by the event manager is only required once.
- The committee's decision is final.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

HORAIRE

Les 1500m libre féminins seront nagés dans le bassin B durant les 800m libre masculins. Il y aura des corridors de dénagement dans la piscine avec tremplins pendant ces épreuves.

ÉPREUVES DE DISTANCE

Les 800 et les 1500m libre seront nagés du plus rapide au plus lent. La série la plus rapide du 1500m se nagera en finales

TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

Les demandes de temps de passage officiel devront être faites au plus tard au début de la session où se nage l'épreuve en question.

BRIS D'ÉGALITÉ

- Seront nagés pendant la session en cours.
- Pour la session du samedi, les bris d'égalité auront lieu avant la pause.
- Il est de la responsabilité des entraîneurs de s'assurer que leurs athlètes ne sont pas impliqués dans un bris d'égalité avant de quitter la piscine.

FINALES

SALLE D'APPEL

- Il y aura une salle d'appel lors des finales pour toutes les épreuves. Elle sera située à proximité des plots de départ du côté des écrans géants.
- Tous les nageurs finalistes et substituts doivent se présenter à la salle d'appel au moins 4 séries avant leur départ (ou 15 minutes avant l'heure planifiée de leur départ pour les épreuves de 400m et plus).
- Tous les finalistes et les substituts devront rester dans la salle d'appel une fois qu'ils auront donné leur présence.
- Les présences officielles seront prises 2 séries avant le départ.

MEET FORMAT

PROGRAM

1500m free women will be swum in pool B at the same time that the 800m free men. There will be lanes for warm-down in the pool with diving platform at the same time.

DISTANCE EVENTS

800M and 1500m free will be swum from fastest to slowest. The fastest heat of the 1500m will be swum in the finals.

OFFICIAL SPLIT TIME

Request for official split time must be made at the administration desk not later than the start of the session in which the event will be swum.

SWIM-OFFS

- Take place during the sessions it occurs.
- For the Saturday session, swim-off will take place before the break.
- It is the coaches' responsibility to ensure their athletes are not involved in a swim-off before leaving the pool.

FINALS

CALL ROOM

- There will be a call room during the finals for all events by the dive blocks on the giant screen side.
- All finalists and alternates must report to the call room at least 4 heats before their start (or 15 minutes before their scheduled start time for the 400m or more events).
- All finalists and alternates will remain in the call room once they have registered their attendance.
- Official attendance will be taken 2 heats before the start.

PÉNALITÉ EN CAS D'ABSENCE À LA SALLE D'APPEL

- Tout finaliste qui n'est pas présent dans la salle d'appel au moment de la prise des présences officielles sera considéré comme un forfait tardif et sera immédiatement remplacé par un substitut.
- Une fois le substitut appelé, il ne sera pas possible pour le finaliste de réintégrer sa finale.

FORMULAIRE DE DEMANDE SPÉCIALE DE RETARD

- Les finalistes qui ne seraient pas en mesure de se présenter à temps à la salle d'appel en raison d'un délai trop court entre leurs épreuves devront compléter le formulaire au moins 30 minutes avant le début de la session des finales.
- Une liste des nageurs potentiellement concernés sera produite, mais elle n'exemptera pas de l'obligation de remplir le formulaire.

DISQUALIFICATIONS

Les disqualifications seront annoncées par l'annonceur.

PROTOCOLE

- Les nageurs des finales A et B (junior) seront présentés par l'annonceur avant leur course.
- Les nageurs de la finale C seront présentés durant leur course.
- Les nageurs des finales A et B entreront sur la piscine selon l'ordre des couloirs.
- Les nageurs de la finale C entreront sur la piscine durant la finale B.

APPLICATION DU RÈGLEMENT D'INCONDUITE

À la suite de la mise à jour de la règle C.2.3.2.1. sur les inconduites de Natation Canada, il y aura seulement des avertissements durant cette compétition.

PENALTY FOR ABSENCE FROM THE CALL ROOM

- Any finalist who is not present in the call room at the time of official attendance will be considered a late scratch and will be immediately replaced by an alternate.
- Once the alternate is called; the finalist will not be able to return to their final.

SPECIAL CALL ROOM DELAY REQUEST FORM

- Finalists who are unable to be present at the call room on time due to a short delay between their events must complete the form at least 30 minutes before the start of the final's session.
- A list of swimmers potentially concerned will be produced but it doesn't exempt from the obligation to fill out the form.

DISQUALIFICATIONS

Disqualifications will be announced by the announcer.

PROTOCOLE

- Swimmers of A and B (junior) finals will be introduced by the announcer before their race.
- Swimmers of C final will be introduced during their race.
- Swimmers of A and B finals will enter the pool in lane order.
- Swimmers of C final will enter the pool during the B final.

ENFORCEMENT OF MISCONDUCT PROVISIONS

Following the update to Swimming Canada rule C.2.3.2.1. on misconduct, only warnings will be issued during this competition.

FORFAITS – ITEMFACE

	Sessions matin	Sessions après-midi
Vendredi 28 novembre 2025	18 h – jeudi 27 novembre	30 minutes après la fin du 100m papillon
Samedi 29 novembre 2025	18 h – vendredi 28 novembre *incluant les séries rapides des 1500m nagés en après-midi	200m QNI et préliminaires des 50m : 30 minutes après la fin du 200m QNI 50m en finales : 30 minutes après le 50m papillon
Dimanche 30 novembre 2025	18 h – samedi 29 novembre	30 minutes après la fin du 100m libre

- 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.

UTILISATION D'ITEMFACE

- Vous devez télécharger l'application à partir de Apple Store/Play Store.
- L'entraîneuse ou l'entraîneur principal de chaque club ayant soumis leur fichier d'inscription dans le REMS pourra accéder à la compétition sur l'application Itemface, puis ajouter les autres entraîneuses et entraîneurs de son club s'il y a lieu.
- Des instructions se trouvent sur Itemface et vous pouvez obtenir de l'aide au bureau de l'administration.

SCRATCH – ITEMFACE

	Morning sessions	Afternoon sessions
Friday November 28, 2025	6 p.m. – Thursday November 27	30 minutes after the end of the 100m butterfly
Saturday November 29, 2025	6 p.m. – Friday November 28 *including the fastest heats of the 1500m free in the afternoon	200m IM and Heats of 50m: 30 minutes after the end of the 200m IM 50m in Finals : 30 minutes after the end of the 50m fly
Sunday November 30, 2025	6 p.m. – Saturday November 29	30 minutes after the end of the 100m free

- All requests for scratch, both in preliminaries and finals, as well as confirmations and changes to relay teams, must be submitted exclusively via the Itemface application.

ITEMFACE INSTRUCTIONS

- You must download the app from the Apple Store/Play Store.
- The coach of each club that has submitted its registration file in REMS will have access to the competition on the Itemface app and can then add other coaches from their club if necessary.
- Instructions are available on Itemface and you can get support at the administration office.

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES RESULTS, RANKING AND AWARDS

RÉSULTATS

Les résultats en direct seront disponibles en ligne : <https://live.swimrankings.net/48509/> et via l'application SplashMe.

RESULTS

The results will be available online <https://live.swimrankings.net/48509/> and on the SplashMe app.

RÉCOMPENSES

Les bourses seront remises à la fin de la compétition et les récipiendaires seront annoncées.

AWARDS

The awards will be given at the end of the meet, and the recipients will be announced.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

MUSIQUE ET AMBIANCE

- Il y aura de la musique lors des périodes d'échauffement en préliminaires et en finales.
- Il y aura de la musique entre les séries lors des finales.

DIVERS

- Des repas et collations seront disponibles pour les entraîneurs à la salle de repos.
- Un local sera disponible pour les bagages le dimanche après-midi.
- Le foyer (local 1900) ne sera pas disponible samedi après-midi et aucun nageur ne devra s'y trouver
- Des collations seront servies sur le bord de la piscine.
- Les résultats des séries préliminaires et le programme des finales seront disponibles au bureau d'administration.
- Le programme des préliminaires et des finales seront affichés sur les murs de la piscine.
- Veuillez verrouiller vos casiers.

En cas de divergence entre la version française et la version anglaise de ce document, la version française prévaudra.

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

Bonne compétition

OTHER INFORMATION

MUSIC AND ATMOSPHERE

- Music will be played during warm-up periods in the preliminaries and finals.
- Music will be played between heats during the finals.

MISCELLANEOUS

- Meals and snacks will be available for coaches in the break room.
- There will be a room available for the luggages on Sunday afternoon.
- The Foyer (local 1900) will not be available on Saturday afternoon and no swimmer will be permitted.
- Snacks will be served poolside.
- Preliminary results and the finals schedule will be available at the administration office.
- The preliminaries and finals schedules will be posted on the pool walls.
- Please lock your lockers.

In the event of a discrepancy between the French and English versions of this document, the French version shall take precedence.

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

Good luck



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/>