



Les Quatre Fantastiques The Fantastic Four

8 février | February 8

Site internet de la compétition | Competition Website



Informations générales

Sanction

La compétition est sanctionnée par la Fédération de Natation du Québec.

Invitation : Compétition provinciale ouverte

Lieu

Centre aquatique de Pointe-Claire
60, avenue Maywood, Pointe-Claire, Québec, H9R 0A7
Tél. : (514) 630-1202

Installations

- Piscine de compétition : 25 mètres x 10 couloirs.
- Chronométrage électronique QUANTUM avec plaques de touche et tableau d'affichage des couloirs.
- 14 corridors pour l'échauffement, 4 corridors pour la récupération
- 300 places disponibles pour les spectateurs.
- Stationnement/accès pour les personnes à mobilité réduite.
- 6 stations de recharge pour VE.

Comité d'organisation

Directeur de rencontre

Deborah Davis
pcscmeets@gmail.com

Coordinateur des inscriptions

Carole Thomas
pcsc.entriesmanager@gmail.com

Coordinateur des officiels et des bénévoles

Catherine Battershill
pcsc.roc@gmail.com

Lien vers l'inscription des officiels

<https://forms.gle/iybEyHCssZzj4KPN6>

Interprétation du texte

En cas de divergence entre les textes des deux colonnes, la version française prévaut.

Nous vous remercions de votre collaboration au maintien de la propreté de la plage de la piscine et des vestiaires. Évitez les chaussures d'extérieur sur le bord de la piscine.

Au plaisir de vous accueillir !

General Information

Sanction

Competition is sanctioned by the Fédération de Natation du Québec.

Invitation: Open provincial

Venue

Pointe-Claire Aquatic Center
60 Maywood Avenue, Pointe-Claire, Québec, H9R 0A7
Tel: (514) 630-1202

Facilities

- Competition pool: 25 meters x 10 lanes.
- QUANTUM electronic timing with touchpads and lane scoreboard.
- 14 lanes for warm up, 4 lanes for warm down
- Stands for 300 people.
- Parking/access for people with reduced mobility.
- 6 EV charging stations.

Organizing Committee

Meet Manager

Deborah Davis
pcscmeets@gmail.com

Entries Coordinator

Carole Thomas
pcsc.entriesmanager@gmail.com

Officials and Volunteers Coordinator

Catherine Battershill
pcsc.roc@gmail.com

Link to Registration for Officials

<https://forms.gle/iybEyHCssZzj4KPN6>

Text Interpretation

In case of discrepancies between the texts in both columns, the French version shall prevail.

Thank you for your cooperation in maintaining the cleanliness of the pool deck and changing rooms. Avoid outdoor shoes on poolside.

Pleased to welcome you!



Informations sur la compétition

Catégories d'âge

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, et ainsi de suite par tranches de 5 ans.

La catégorie d'âge d'un athlète correspond à son âge au 31 décembre 2026.

Épreuves

Les athlètes sont automatiquement inscrits aux quatre épreuves de 50 m, et peuvent choisir jusqu'à deux épreuves supplémentaires, pour un **total de six épreuves**.

Les Quatre Fantastiques

Les Quatre Fantastiques représentent les quatre épreuves de 50 m de la compétition (style libre, papillon, dos et brasse). Grâce à notre **Formule Fantastique**, chaque 50 m rapporte des points auxquels s'ajoute un multiplicateur basé sur l'âge et le sexe. À la fin de la compétition, les 10 athlètes ayant obtenu le meilleur score combiné aux quatre épreuves de 50 m remporteront un prix et seront couronnés membres de l'escouade héroïque des Quatre Fantastiques!

Déroulement de la compétition

- Toutes les épreuves seront mixtes et se dérouleront en finales par la montre, du plus lent au plus rapide, à l'exception du 400 m style libre.
- Aucune conversion de temps ne sera acceptée.
- Aucune épreuve hors concours ni aucun essai individuel ne seront permis.
- Si nécessaire, le comité organisateur se réserve le droit d'insérer des pauses pendant la session, durant lesquelles les nageurs pourront utiliser la piscine pour s'échauffer ou récupérer.
- La direction de compétition se réserve le droit de limiter le nombre d'inscriptions au 400 m style libre.**

Pointage

La **Formule Fantastique** sera appliquée à toutes les épreuves de 50 m pour attribuer un score. Les scores de chaque épreuve de 50 m seront additionnés pour chaque athlète à la fin de la compétition.

Date limite d'inscription

23 janvier 2026, 23h59

Échauffement

L'échauffement se fera en session libre.

Competition Information

Age Categories

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, and so on in 5 year increments.

The athlete's age category is their age as of December 31st, 2026.

Events

Athletes are automatically entered in all four 50m events and can select up to an additional 2 events for a **total of 6 events**.

The Fantastic Four

The Fantastic Four refers to the four 50m races throughout the competition (Freestyle, Butterfly, Backstroke, and Breaststroke). Using our **Fantastic Formula**, each 50m scores points with a multiplier added based on age and gender. After the competition, the top 10 athletes with the highest combined score across all four 50m events will win a prize and be crowned a member of the Fantastic Four hero squad!

Course of the Competition

- All events will be mixed and timed finals from slowest to fastest, with the exception of the 400m Freestyle.
- No time conversions.
- No time trials nor exhibition swims will be allowed.
- If necessary, the organizing committee reserves the right to insert breaks during the session, during which swimmers can use the pool to warm up or cool down.
- The Competition Management team reserves the right to limit the entries for the 400m freestyle.**

Scoring

The **Fantastic Formula** will be applied to all 50m races to assign a score. The scores of each 50m race will be added up per athlete after the competition.

Registration Deadline

January 23rd, 2026, 23h59

Warm Up

Warm up will be an open session.



Structure d'épreuves | Event Structure

Début de l'échauffement Warmup :	9:30	
Début de la compétition Start of competition:	10:15	
F W	Épreuve Event	H M
1	50m Libre Freestyle***	2
3	100m Brasse Breaststroke	4
5	200m QNI IM	6
7	50m Papillon Butterfly***	8
9	100m Dos Backstroke	10
11	100m Brasse Breaststroke	12
13	50m Dos Backstroke***	14
15	100m Libre Freestyle	16
17	200m Dos Backstroke	18
19	50m Brasse Breast***	20
21	100m QNI IM	22
23	400m Libre Freestyle	24



Inscription

- Le fichier des épreuves est disponible sur le site de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/eventsresults-hub/upcoming-meets/>
- 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.
- Les maîtres sans attache devront communiquer directement avec le responsable des inscriptions au courriel pcsc.entriesmanager@gmail.com et avoir en main leur numéro d'affiliation.
- 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.

Frais d'inscription

60 \$ par athlète, incluant les frais fixes de la FNQ de 6,96 \$ + taxes

Le paiement doit être remis au comptoir de l'administration avant le début de la compétition. Veuillez libeller le chèque à l'ordre de

VILLE DE POINTE-CLAIRE

- Les frais d'inscription ne sont pas remboursables.
- Le paiement par carte de crédit sera offert dans le hall du Centre aquatique dimanche de 9 h à 14 h.
- Veuillez consulter le bulletin technique pour plus d'informations.

Inscriptions tardives

Les inscriptions sur le bord du bassin ne sont pas acceptées.

Retraits et modifications

Toutes les demandes doivent être soumises par l'entremise de Itemface.

Temps de passage officiel

Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration au plus tard 30 minutes avant le début de l'épreuve en question.

Résultats

Disponibles via SplashMe.

Sur le site de Natation Canada et sur swimrankings.net quelques jours après la

Registration

- The event file is available on the Swimming Canada website:
<https://www.swimming.ca/fr/eventsresults-hub/upcoming-meets/>
- All entries **must** be submitted via the REMS online entry system (SDIF/sd3 format). For detailed instructions on the procedure, please consult the REMS user guide.
- Unattached Masters swimmers must contact the entries manager directly at pcsc.entriesmanager@gmail.com and have their affiliation number available.
- All athletes must be properly registered with an **“active”** status in the Swimming Canada database. It is the responsibility of each club to verify the accuracy and validity of the data before submitting entries.

Entry Fees

\$60 per athlete which includes FNQ fixed fees of \$6.96 + taxes

Payment must be submitted to the administration desk prior to the start of the competition. Please make check payable to

VILLE DE POINTE-CLAIRE

- Entry fees are not refundable
- Payment by credit card will be available at the lobby of the Aquatic Center on Sunday from 9h to 14h.
- Please check the technical bulletin for more information.

Late Registration

Deck entries are not accepted.

Scratches and Modifications

All requests must be submitted through Itemface.

Official split times

Requests for times to be recorded as official times must be made to the administration office no later than 30 minutes before the start of the event in question. The official time is the time recorded by the official timekeeper at the finish line.

Results

Available through SplashMe.

On the Swimming Canada website and swimrankings.net a few days after the competition.



**TEAM AQUATIC
SUPPLIES LTD**

Bulletin technique

Le bulletin technique sera transmis aux clubs participants et sera disponible sur le site Web.

Réunion des entraîneurs

Les détails seront disponibles dans le bulletin technique.

Officiels et bénévoles

Si vous souhaitez aider comme officiel ou bénévole, indiquez simplement votre intérêt en remplissant le formulaire en ligne suivant: <https://forms.gle/iybEyHCssZj4KPN6>

Pour toute information supplémentaire, veuillez écrire à:
pcsc.roc@gmail.com

Informations supplémentaires

Adaptations pour les athlètes sourds ou malentendants

Cette compétition peut offrir les accommodements suivants pour les nageurs sourds ou malentendants :

1. Instruction non verbale donnée par une personne de confiance
2. Signal visuel de départ donné à la main par le starter, l'arbitre ou une autre personne autorisée

Les clubs doivent informer la direction de compétition avant la date limite d'inscription s'il y a des besoins d'adaptation. Le personnel de soutien doit être inclus dans la soumission des inscriptions.

**Veuillez noter que la personne de soutien doit avoir un statut « Actif » à titre de membre du personnel de soutien auprès de Natation Canada, sans quoi son accès sera refusé.*

Photographie et vidéographie

Afin de minimiser les risques, toutes les photos et vidéos prises pendant les compétitions sanctionnées par la FNQ, qu'elles soient captées par un photographe professionnel, un spectateur, un membre du personnel d'équipe ou toute autre personne, doivent respecter les normes générales de décence. En aucun cas, les caméras ou appareils d'enregistrement ne sont permis dans la zone immédiatement derrière les blocs de départ pendant les entraînements ou les départs de compétition, ni dans les vestiaires, salles de bain ou autres zones d'habillage.

Hospitalité

Le Club de natation Pointe-Claire est heureux d'offrir une aire d'hospitalité qui sera ouverte tout au long de la compétition pour tous les entraîneurs et officiels.

Technical Bulletin

The technical bulletin will be transmitted to the participating clubs and will be available on the website

Coach Meeting

Details will be available in the technical bulletin.

Officials and Volunteers

If you are interested in helping as an official or volunteer, simply indicate your interest by completing the following online form: <https://forms.gle/iybEyHCssZj4KPN6>

For further information please send an email to:
pcsc.roc@gmail.com

Additional Information

d/Deaf and Hard of Hearing Accommodation

This competition can provide the following accommodations for swimmers who are deaf and hard of hearing:

1. Non-verbal instruction provided by a trusted person
2. Visual Start hand signals given by the starter/referee or other person.

Clubs are to contact Meet Management by the Entry Deadline of the need for accommodations. Support Staff must be included in the submission of entries process.

**Note that the support person must have “Active” status as a support staff member with Swimming Canada, otherwise their access will be denied.*

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.

Hospitality

The Pointe-Claire Swim Club is pleased to offer a hospitality area that will be open throughout the meet to all coaches and officials.



Maillots de bain

Tous les athlètes sont autorisés à nager avec le maillot de leur choix lors des compétitions sanctionnées par la Fédération de natation du Québec. Le choix du maillot n'a pas à être déclaré à l'arbitre, tant que le tissu est une maille textile perméable et qu'il ne procure pas un avantage technique déraisonnable en matière de vitesse, de flottabilité ou d'endurance.

Règlements et admissibilité

Règlements

Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le Règlement de sécurité de la natation en bassin.

Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur, un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.

Admissibilité des athlètes

Les nageurs et nageuses doivent être inscrits comme membres compétitifs ou non-compétitifs* à la Fédération de natation du Québec ou de sa propre fédération provinciale/nationale.

**Les nageurs et nageuses inscrits non-compétitifs doivent en être à leur première compétition de la saison en cours afin de pouvoir y prendre part.*

Admissibilité des clubs

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

Admissibilité des entraîneurs et entraîneuses

- Chaque entraîneur ou entraîneuse 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 provinciale, l'entraîneur ou l'entraîneuse d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » du PNCE 101.

Swimwear

All athletes are allowed to swim in the swimsuit of their choice at all competitions sanctioned by the Fédération de natation du Québec. The choice of swimsuit shall not be declared to the referee if the swimsuit fabric is a permeable open mesh textile and is not reasonably considered to create a technical advantage in terms of speed, buoyancy or endurance.

Regulations and Eligibility

Regulations

Swimming Canada and FNQ rules will be in effect, including the Pool Safety Rules.

During the competition, Swimming Canada's competition warm-up safety procedures will be in effect. Any athlete who violates these procedures may be penalized and will not be allowed to participate in their first event of the session.

Athletes' Eligibility

Swimmers must be registered as competitive or non-competitive* members of the Quebec Swimming Federation or their own provincial/national federation.

**Swimmers registered as non-competitive must be participating in their first competition of the current season in order to take part.*

Club Eligibility

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

Coach Eligibility

- Every 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 provincial-level sanctioned competitions, coaches from Quebec clubs must have obtained at least NCCP 101 “certified” status.



**TEAM AQUATIC
SUPPLIES LTD**

Bandes adhésives

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.

Pénalité pour défaut d'inscription

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

- Le club d'appartenance de l'athlète aura l'obligation de l'inscrire dans la catégorie appropriée dans les 5 jours suivants et une pénalité de 50 \$ par athlète fautif sera envoyée au club.
- Le comité organisateur ayant accepté dans son événement un athlète non-inscrit recevra une pénalité de 100 \$ par athlète fautif.

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

- La FNQ procèdera à son changement de statut au moment où elle recevra le rapport de validation de Natation Canada. L'athlète sera inscrit comme un athlète compétitif.
- Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.

Adhesive tape

Adhesive tapes are permitted in all competitions sanctioned by the FNQ. Approval may be required for adhesive tape during championships, and the approval process will be indicated in the event information package. Following an injury, adhesive tape may be applied to a maximum of one or two fingers or toes.

Penalty for failure to register

For an athlete who is not properly registered in an eligible category on the national registration site and who has participated in a competition:

- The athlete's club will be required to register the athlete in the appropriate category within five days, and a penalty of \$50 per athlete will be sent to the club.
- The organizing committee that accepted an unregistered athlete in its event will receive a penalty of \$100 per athlete at fault.

For an athlete who has participated in a competition while registered in an inappropriate category:

- The FNQ will change the athlete's status as soon as it receives the validation report from Swimming Canada. The athlete will be registered as a competitive athlete.
- An administrative fee of \$20 will be charged by the FNQ for the category change.



**TEAM AQUATIC
SUPPLIES LTD**