



## COUPE DU QUÉBEC JUNIOR

---

14 au 16 février 2025  
GROUPE B

---

### COMITÉ ORGANISATEUR

Direction de rencontre : Paul Bourassa : [paul.bourassa@gmail.com](mailto:paul.bourassa@gmail.com)  
et Mélanie Lévesque : [mlevesque2007@hotmail.com](mailto:mlevesque2007@hotmail.com)

Responsable des inscriptions : Normand Boily: [normand.boily.1@ulaval.ca](mailto:normand.boily.1@ulaval.ca)

Gestionnaire d'événement provincial FNQ: Marie-André Plourde : [ma\\_plourde@hotmail.com](mailto:ma_plourde@hotmail.com)

Responsable des officielles et officiels : Marie-Eve Tremblay [cac.natation.officiel@gmail.com](mailto:cac.natation.officiel@gmail.com)

[CLIQUEZ ICI-INSCRIPTION DES OFFICIELLES ET OFFICIELS](#)

Réunion des entraîneur.e.s : 12 février 19h00

Lien Teams pour la réunion des entraîneurs : [cliquez ici](#)

MAJ : 6 janv. 25

CLUB HÔTE  
NSH/CAC

LIEU  
PEPS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL -  
2300 RUE DE LA TERRASSE,  
QUÉBEC, QC G1V 0A6

BASSIN DE 25M AVEC 10 COULOIRS  
SYSTÈME DE CHRONOMÉTRAGE  
ÉLECTRONIQUE  
VESTIAIRES ET GRADIN

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :  
3 FÉVRIER 2025

*speedo* ➤

# INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

## RÈGLEMENTS

- La Coupe du Québec Junior est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec
- Les compétitions sanctionnées au Québec doivent respecter les règlements et les procédures suivants en tout temps :
  - Règlements de natation et paranatation – Natation Canada  
<https://www.swimming.ca/fr/reglements-de-natation-canada/>
  - 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/wp-content/uploads/2023/09/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-2020.pdf>

## ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

- Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la Fédération de natation du Québec.
- Conformément au Règlement de sécurité en bassin : afin qu'un club puisse participer à la Coupe du Québec Junior, l'entraîneur(e) en chef doit avoir obtenu le statut « certifié » d'une des formations suivantes avant le début de la compétition :
  - Natation 201 – Entraîneur groupe d'âge
  - Natation 301 – Entraîneur senior

*Mesure d'exception : Cette règle ne s'applique pas dans le cas où l'entraîneur(e) en chef est dans sa première année dans un rôle d'entraîneur en chef.*

## ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES

- Les athlètes doivent être inscrits conformément comme membre dans une catégorie compétitive à la Fédération de natation du Québec (ex : un athlète ayant le statut « confirmer compte » n'est pas un athlète inscrit conformément dans la base de données de Natation Canada).
- Les athlètes affiliés à des clubs de l'extérieur du Québec (non-membres de la FNQ) ne sont pas admissibles à cette compétition.
- Les athlètes affiliés avec le statut « sans-attache » à la suite d'une procédure de transfert pourront compétitionner dans la Coupe du Québec Junior avec le club vers lequel ils sont en attente de transfert. Toutefois, ils ne pourront remporter aucun point pour un club.
- Aucune catégorie spécifique au programme paralympique.
- L'admissibilité de l'athlète est calculée selon son âge au premier jour de la compétition.

## ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEUR(E)S

- Chaque entraîneur(e) participant à une compétition devra être membre en règle de la Fédération.
- Chaque club devra obligatoirement avoir un(e) entraîneur(e) exclusivement dédié(e) à sa fonction d'entraîneur durant une compétition. Un(e) entraîneur(e) ne pourra donc pas compétitionner si celui(elle)-ci est le(la) seul(e) entraîneur(e) présent(e) de son club.
- À moins de mesure d'exception détaillée dans le [Règlement de sécurité de la natation en bassin](#), chaque club doit avoir en tout temps sur le bord du bassin un(e) entraîneur(e) de statut « certifié » minimalement de la formation Natation 101.

# CRITÈRES DE QUALIFICATION

## CATÉGORIE D'ÂGE POUR LES ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS

- 13 ans et moins
- 14-15 ans
- 16-17 ans

## QUALIFICATION DES ATHLÈTES

### PÉRIODE DE QUALIFICATION

- La période de qualification est du **1<sup>er</sup> septembre 2023 au 3 février 2025**.

### CRITÈRES DE QUALIFICATION

- Avoir réalisé au moins 1 temps de qualification « [Coupe du Québec Junior](#) »
- Les athlètes doivent obligatoirement avoir été inscrits avec un temps prouvé effectué durant la période de qualification, lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (ou un organisme affilié à la World Aquatics).
- Les preuves de temps sont exigées au moment de l'envoi des inscriptions. 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.
- Aucune inscription sans temps (NT) ne sera acceptée pour les épreuves individuelles.

### ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

- Les athlètes peuvent s'inscrire à toutes les épreuves dans lesquelles ils ont réalisé les temps de qualification, jusqu'à un maximum de **8 épreuves individuelles**.

## Épreuves bonus

- L'athlète qui a réussi de 1 à 5 temps de qualification dans des épreuves individuelles pourra s'inscrire à **5 épreuves individuelles maximum**.
- Tous les temps d'inscription qui ne satisfont pas les temps de qualification seront considérés comme des épreuves bonus.
- Les temps d'inscription des épreuves bonus doivent obligatoirement être prouvés et avoir été fait pendant la période de qualification.
- Les 400m, 800m et 1500m libre et le 400m QNI ne sont pas accessibles comme épreuves bonus.
- Les relais ne sont pas considérés comme épreuves bonus.

## FORMAT DE LA COMPÉTITION

### DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- La moitié des épreuves sera nagée en finale contre la montre et l'autre moitié sera nagée en préliminaires et en finales durant la compétition

Épreuves finales contre-la-montre	Épreuves préliminaires / finales
50m Libre	100m Libre
200m Libre	400m Libre
800m Libre	50m Dos
100m Dos	200m Dos
50m Brasse	100m Brasse
200m Brasse	50m Papillon
100m Papillon	200m Papillon
400m QNI	200m QNI

- Tous les temps soumis en 50m seront convertis par le COMITÉ ORGANISATEUR (linéaire 2%).
- Toutes les épreuves seront nagées senior du plus rapide au plus lent.
- Pour les épreuves finales contre la montre, il y aura une série la plus rapide par genre et par catégorie d'âge.
- Toutes les séries se nageront à un (1) seul athlète par couloir.
- Aucun essai de temps ou épreuve nagée hors-concours ne sera autorisé
- Le règlement 3.1.1.1 ne s'applique pas : toutes les épreuves se nageront peu importe le nombre d'inscriptions.

### Épreuve de 800m :

- L'épreuve du 800m est une épreuve finale contre la montre, nagée du plus rapide au plus lent, en alternance femmes/hommes.
- Les séries les plus rapides par genre et par catégorie d'âge seront nagées en début de session. Les autres séries seront nagées à la fin de la session des préliminaires.

### MAILLOT 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 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.

### FINALES

- Les finales se dérouleront de la façon suivante :
  - FINALE A : Pour toutes les épreuves prévues au programme avec finales
  - FINALE B : Pour toutes les épreuves prévues au programme avec finales

### ÉPREUVES DE RELAIS

- Les relais se nageront senior, finales contre la montre, du plus lent au plus rapide, avec une série la plus rapide par genre et par catégorie d'âge qui se nagera à la fin de l'épreuve.
- L'athlète ne sera pas autorisé à participer à un même relais (même numéro d'épreuve) dans des équipes différentes.
- Les clubs peuvent inscrire un maximum de deux (2) équipes de relais par catégorie d'âge.
- Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant le dernier échéancier pour les forfaits.
- Les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à 30 minutes avant le début de la session.

**Important :** Dans le cas où la compétition serait jugée trop longue et compromettrait les normes logistiques, il sera demandé de plafonner le nombre d'inscriptions individuelles et de relais par club.

## HORAIRE ET PROGRAMME

ÉCHAUFFEMENTS: 7h30 à 8h20 - DÉBUT DES ÉPREUVES: 8h30								
Vendredi 14 février 2025			Samedi 15 février 2025			Dimanche 16 février 2025		
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes
1	800m libre-SR	2	13	400m libre	14	23	200m libre	24
3	50m papillon	4	15	50m dos	16	25	50m brasse	26
5	200m dos	6	17	200m papillon	18	27	100m papillon	28
7	100m libre	8	19	100m brasse	20	29	100m dos	30
1	800m libre-SL	2	21	200m QNI	22	31	50m libre	32
						113/115/117	Relais 4x100m Libre	114/116/118
SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI								
ÉCHAUFFEMENTS: 16h00 à 16h50 - DÉBUT DES ÉPREUVES: 17h00								
Femmes	Épreuves	Hommes	Femmes	Épreuves	Hommes			
9	400m QNI	10	13	400m libre	14			
3	50m papillon	4	15	50m dos	16			
5	200m dos	6	17	200m papillon	18			
11	200m brasse	12	19	100m brasse	20			
7	100m libre	8	21	200m QNI	22			
101/103/105	Relais 4x50m Libre	102/104/108	107/109/111	Relais 4x50m QN	108/110/112			

- Les épreuves en rouge seront nagées finales contre la montre
- Les épreuves en noir seront nagées en préliminaires et en finales

### FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

- À compter du jeudi 13 février à 18h, tous les forfaits et les modifications aux relais doivent être faits à partir du **formulaire en ligne seulement**.

	Vendredi 14 février	Samedi 15 février	Dimanche 16 février
Session matin	À 18h, jeudi le 13 février	À 18h, vendredi le 14 février	À 18h, samedi le 15 février
Session après-midi	30 minutes après la fin du 100m libre	30 minutes après la fin du 200m QNI	

## PÉNALITÉS :

- Une pénalité de **25\$** sera appliquée pour tout forfait non déclaré dans la période autorisée, **tant dans la période du matin que la période des finales.**
- Tout nageur finaliste autre que substitut qui déclare forfait après le délai fixé **NE sera PAS** exclu de toutes les épreuves de la session incluant la session concernée – seule la pénalité financière sera appliquée.
- La même pénalité sera appliquée pour tout nageur qui ne terminerait pas sa course sans raison valable.
- La pénalité devra être payée sur place au comité organisateur sans quoi une facture aux clubs fautifs sera envoyée par le comité organisateur dans les jours suivant la compétition.  
**\*Un non-paiement de la facture des pénalités pourrait compromettre la participation du club à une prochaine Coupe ou prochain championnat.**

## TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

- Les demandes de temps de passage comme temps officiel devront être faites au bureau de l'administration, au plus tard au début de la session en question.

# RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

## RÉSULTATS

- Les résultats en direct seront disponibles en ligne : sur le site de Natation Canada
- Disponibles également via l'application SplashMe.

## POINTAGE ET RÉCOMPENSES

Les 20 premières positions, par genre et par catégorie d'âge, marqueront des points :

- Épreuves individuelles :
  - Position 1 à 10 : 60-56-52-50-49-48-47-46-45-44
  - Position 11 à 20 : 40-36-32-30-29-28-27-26-25-24
- Épreuves de relais
  - Position 1 à 10 : 120-112-104-100-98-96-94-92-90-88
  - Position 11 à 20 : 80-72-64-60-58-56-54-52-50-48
- Lors des épreuves nagées en finale contre la montre, c'est le classement final qui déterminera le pointage, indépendamment de la série à laquelle l'athlète a compétitionné.

## RÉCOMPENSES

- Les 3 premiers athlètes de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille (Or-Argent-Bronze).
- Équipe gagnante : une bannière sera remise à l'équipe qui aura cumulé le meilleur pointage.
- Esprit sportif : une bannière sera remise à l'équipe qui se sera démarquée par son esprit sportif à la suite d'un vote. Sont autorisés à voter :
  - Un.e (1) entraîneur.e par club participant;
  - Le directeur ou la directrice de rencontre;
  - Jusqu'à 4 officiel.le.s tirés au sort, ayant pris part à l'intégralité des sessions de la compétition.
- Meilleur pourcentage d'amélioration : Une bannière sera remise à l'équipe ayant le meilleur pourcentage d'amélioration.

## CÉRÉMONIES PROTOCOLAIRES ET REMISES DES BANNIÈRES

- Les médailles seront remises au podium, sur un plateau ou selon les instructions fournies dans le bulletin technique.
- Les bannières seront remises à la fin de la session du dimanche.

# PROCÉDURE D'INSCRIPTIONS

## INSCRIPTIONS

- Le fichier des épreuves est disponible sur le site temporaire de la Fédération : [Calendrier des compétitions](#)
- Le fichier des inscriptions devra être déposé au lien suivant avant la date limite des inscriptions : [lien vers le dépôt des inscriptions \(à venir\)](#)
- Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions en ligne.

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- **3 février 2025, 23h59**

## FRAIS D'INSCRIPTION

- 16,45\$ (taxes incluses) de frais fixes de participation par athlète.
- 80,80\$ par nageur, incluant toutes les épreuves individuelles et de relais.
- Le paiement devra être fait en ligne ou remis au bureau de l'administration avant le début de la compétition. Le paiement Interac est possible :
  - Ajouter le destinataire NSH et choisir le mode de virement par courriel avec l'adresse [tresorerie@natation-nsh.com](mailto:tresorerie@natation-nsh.com)
  - Si une question de sécurité est demandée, peu importe celle-ci, la réponse doit être NSH
  - Dans la section Message ou Raison, svp inscrire le nom complet de votre club.

## INSCRIPTIONS TARDIVES ET CHANGEMENTS AUX INSCRIPTIONS

**Formulaire en ligne seulement** : Formulaire en ligne pour forfaits, ajouts, modifications **Formulaire à venir**

- Après le 3 février 2025
  - 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 3 février 2025 devra obligatoirement avoir obtenu son temps de qualification durant la période de qualification se terminant le 3 février 2025.**
  - **Chaque changement** autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 25 \$ (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.)
  
- Après le 10 février 2025
  - Il sera encore possible d'inscrire un club ou un athlète, cependant les frais d'inscription **seront triplés.**
  - **Un athlète inscrit après le 10 février 2025 devra obligatoirement avoir obtenu son standard de qualification durant la période de qualification se terminant le 3 février 2025.**
  - **Chaque changement** autre que des retraits/forfaits déclarés sur des inscriptions déjà soumises sera chargé 50 \$ (ajout d'épreuve, changement de temps d'inscription, etc.)

***À partir du jeudi 13 février à 18h00, aucun ajout ou changement ne sera accepté, les inscriptions sont considérées comme définitives.***

**Rappel** - seules les performances réalisées entre le 1er septembre 2023 et le premier délai d'inscriptions le 3 février 2025 seront considérées comme temps d'inscriptions valides. Les temps réalisés en dehors de la période de qualification ne seront pas considérés.

### ***\*Pénalités 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 nageur 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 Fédération procédera à son changement de statut au moment où elle reçoit le rapport de validation de Natation Canada. L'athlète sera inscrit comme athlète compétitif.
  - Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la Fédération pour le changement de catégorie.

## 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 :  
<https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2024/02/Nageurs-Ssourds-et-malentendants-fevrier-2024.pdf>

1. Instruction non verbale assurée par une \*personne de confiance
2. Une lumière stroboscopique (si applicable)
3. 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.

\*Notez que la personne de soutien doit avoir un statut « Enregistré » en tant que personnel de soutien avec Natation Canada, sinon son accès sera refusé.

### 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 ICI.

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

**Bonne compétition**



Profitez du programme de *Choice Hotel*  
Numéro d'identification client # 00622380

**CHOICE**  
HOTELS CANADA™



# PRATIQUES ÉCORESPONSABLES

Événements de la Fédération de natation du Québec



Optez pour les transports durables tels que le transport en commun, le vélo ou la marche.



Si vous résidez loin de l'événement, préférez le covoiturage ou encore informez-vous auprès de la Fédération afin de savoir s'il existe un service de navette prévu dans votre secteur.



Si vous avez à louer un hébergement, assurez-vous que celui-ci soit situé près de l'événement ou d'un transport en commun.

Apportez votre gourde d'eau ou autre contenant réutilisable pour les boissons. Évitez les contenants de verre.



Adoptez une attitude responsable quand à votre gestion des déchets (zéro déchet, Sans trace Canada)



Dans la mesure du possible, évitez les collations enveloppées individuellement.

Repérez les îlots de tri sur le site.



Si cela est nécessaire, informez-vous auprès de la brigade verte afin de connaître les consignes de tri.