

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

INSTALLATIONS

1 bassin, 10 couloirs, 50m
1 bassin de dénagemt

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

5 mai 2025, 23h59



**CHAMPIONNAT
QUÉBÉCOIS**



14 au 18 mai 2025

Version 2 : 26.03.2025

COMITÉ ORGANISATEUR

Direction de rencontre : André Bélisle: competition.cnq@gmail.com

Responsable des inscriptions : Normand Boily : normand.boily.1@ulaval.ca

Responsable des officielles et officiels : Sophie Lanouette : roc@cnq.club

Lien vers l'inscription des officiel.le.s (à venir)

Gestionnaire provinciale de l'événement : Pierre Cloutier : p3cloutier@videotron.ca

Conseillère technique en paranatation : Tanya Schwarz : tanya.schwarz3@gmail.com

Réunion technique :

Lundi 12 mai 19h30 :

[Lien Teams](#)

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

RÈGLEMENTS

- Le championnat Québécois SPEEDO est sanctionné par la Fédération de natation du Québec
- Les compétitions sanctionnées au Québec doivent respecter les règlements et les procédures suivants:
 - Règlements de natation et paranatation – Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/>
 - Règlement de sécurité de la natation en bassin : <https://fng.ca/disciplines/disciplines-reglements/>
 - 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>
 - Guide technique FNQ : https://fng.ca/wp-content/uploads/2024/12/2024-2025_Guide-technique_piscine_19122024.pdf
- Départs
 - Les départs se feront à partir des plots de départ selon Word Aquatics II.1.4 et II16.1.4.1
 - Pour les épreuves de paranatation, les départs se feront selon WPS 11.1 et WPS Annexe 2, règle 1.2.3.1

ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

- Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la Fédération ou de sa propre fédération provinciale/nationale.
- Conformément au Règlement de sécurité en bassin : afin qu'un club québécois puisse participer Championnat québécois en piscine, l'entraîneur 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 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 avec le statut « sans-attache » à la suite d'une procédure de transfert pourront compétitionner au Championnat Québécois SPEEDO avec le club vers lequel ils sont en attente de transfert. Toutefois, ils ne pourront remporter aucun point pour un club.
- Les paranageurs devront être à jour d'une classification minimalement de niveau 2.
- **Les athlètes affiliés à un club de l'extérieur du Québec doivent obtenir l'autorisation du Directeur technique de la Fédération pour pouvoir participer à cette compétition.**

ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEURS

- Chaque entraîneur québécois participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ.
- Chaque club québécois devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant la compétition. Un entraîneur ne pourra donc pas compétitionner si celui-ci est le seul entraîneur présent de son club.
- À moins de mesure d'exception détaillée dans le [Règlement de sécurité de la natation en bassin](#), chaque club québécois doit avoir en tout temps sur le bord du bassin un(e) entraîneur(e) de statut « certifié » minimalement de la formation Natation 201 – Entraîneur groupe d'âge.

QUALIFICATION DES ATHLÈTES

CATÉGORIES D'ÂGE pour les épreuves individuelles et les épreuves de relais

- Programme Olympique : 13 ans et moins / 14-15 ans / 16-17 ans / 18 ans et plus
- Programme Paralympique : Ouvert

PÉRIODE DE QUALIFICATION

La période de qualification est du **1^{er} septembre 2023 au 5 mai 2025**.

CRITÈRES DE QUALIFICATION

PROGRAMME OLYMPIQUE

- Avoir réalisé au moins un (1) temps de qualification « [Championnat Québécois](#) ».
- Les athlètes doivent obligatoirement avoir été inscrits avec leur meilleur 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.
- À l'exception des épreuves bonus autorisées, les nageurs peuvent uniquement nager les épreuves individuelles dans lesquelles ils ont réalisé les standards de qualification dans la période de qualification.
- L'âge d'un athlète est déterminé par son âge au premier jour de la compétition.

ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

PROGRAMME OLYMPIQUE

- Les athlètes peuvent nager toutes les épreuves dont ils ont le temps de qualification, jusqu'à un **maximum de 8 épreuves individuelles** par athlète.

ÉPREUVES BONUS

- L'athlète qui a réussi de 1 à 6 temps de qualification dans des épreuves individuelles pourra s'inscrire à **6 épreuves individuelles** maximum.
 - 1 temps de qualification + 5 épreuves bonus
 - 2 temps de qualification + 4 épreuves bonus
 - etc.
- 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.

CRITÈRES DE QUALIFICATION

PROGRAMME PARALYMPIQUE

- Avoir réalisé au moins un (1) temps de qualification « [Championnat Québécois](#) ».
- Il pourra participer lors des séries éliminatoires à n'importe quelle épreuve du programme paralympique.
- Un paraneur ayant uniquement une classification SB (SB9) est admissible à nager en tant que paraneur uniquement dans les épreuves de brasse. Pour toutes les autres épreuves, il devra respecter les règles d'un nageur du programme olympique ou nager hors-concours avec les paraneurs s'il rencontre les critères de qualification S/SM10.

| NAGE LIBRE | DOS | BRASSE | PAPILLON | TNI / QNI |
|---|---|---|---|--|
| 50m libre (S1 à S13) 100m libre (S1 à S14), 200m libre (S1 à S5 et S14), 400m libre (S6 à S14) | 50m dos (S1 à S5), 100m dos (S1, S2 et S6 à S14) | 50m brasse (SB1 à SB3), 100m brasse (SB4 à SB9 et SB11 à SB14) | 50m papillon (S2 à S7), 100m papillon (S8 à S14) | 150m TNI (SM1 à SM4), 200m QNI (SM5 à SM14) |

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 par nageur ou le nombre d'équipe de relais par club.

FORMAT DE LA COMPÉTITION

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Tous les temps soumis en 25m seront convertis par LE COMITÉ ORGANISATEUR (linéaire 2%)
- Toutes les épreuves en préliminaire se nageront senior, du plus lent au plus rapide, à l'exception des 800m et 1500m libre.
- **Session 1** : Les épreuves de 1500m et 800m nageront en alternance femmes et hommes.
- Les finales se nageront par genre et par catégorie d'âge.
- **SR : Séries rapides** : Les séries rapides sont composées de 10 meilleurs temps prouvés, sans égard à la catégorie d'âge et nageront dans la session des finales.
- Aucun essai de temps ou épreuve nagée hors-concours ne seront autorisé (sauf sur approbation de la Direction technique de la FNQ, notamment sur recommandation de Natation Canada)
- Le règlement 3.1.1.1 ne s'applique pas : toutes les épreuves se nageront en préliminaires et en finales peu importe le nombre d'inscription.
- Des séries de débordements seront déplacées à la fin des préliminaires si jugées nécessaire pour le bon déroulement de la session.
- Des dispositifs de départ au dos seront disponibles en préliminaires et en finales. Les nageurs sont responsables de les ajuster.

ÉPREUVES DE RELAIS

- Les relais se nageront par genre et par catégorie d'âge.
- Pour chaque épreuve de relais du programme, chaque club ne pourra inscrire qu'une seule équipe par sexe et par catégorie d'âge.
- Un athlète sera autorisé à participer à toutes les épreuves de relais du programme, cependant il ne sera pas autorisé à participer à un même relais (même numéro d'épreuve) dans des équipes différentes.

FINALES

Programme Olympique

- Finale A par genre et par catégorie d'âge, pour toutes les épreuves de 50m à 400m.

Programme Paralympique

- Finale A dans toutes les épreuves du programme et les athlètes y seront éligibles :
 - Uniquement pour les épreuves prévues pour chaque classe sportive dans les règlements de World Para Swimming.
- Les finalistes seront déterminés en utilisant la calculatrice de points de paranatation de Natation Canada, indépendamment de leur classe sportive.

HORAIRE ET PROGRAMME

| MERCREDI 14 mai 2025 | | | JEUDI 15 mai 2025 | | | VENDREDI 16 mai 2025 | | | SAMEDI 17 mai 2025 | | | DIMANCHE 18 mai 2025 | | |
|---|-------------|---|-------------------|--------------------------|-----------------|--|--------------------------|-----------------|--------------------|--------------------|-----------------|----------------------|--------------------|-----------------|
| Preliminaires | | | | | | | | | | | | | | |
| Échauffement: 7h30 | | | | | | Début des épreuves: 8h30 | | | | | | | | |
| F | Epreuves | H | F | Epreuves | H | F | Epreuves | H | F | Epreuves | H | F | Epreuves | H |
| | | | 3 | 400m QNI | 4 | 11 | 400m Libre | 12 | 109 | 200m Libre PARA | 110 | 115 | 150m TNI PARA | 116 |
| | | | 101 | 100m Libre PARA | 102 | 105 | 100m Brasse PARA | 106 | 19 | 200m Libre | 20 | 117 | 200m QNI PARA | 118 |
| | | | 5 | 100m Libre | 6 | 13 | 100m Brasse | 14 | 111 | 50m brasse PARA | 112 | 29 | 200m QNI | 30 |
| | | | 7 | 200m Brasse | 8 | 15 | 200m Papillon | 16 | 21 | 50m brasse | 22 | 119 | 100m dos PARA | 120 |
| | | | 103 | 50m Papillon PARA | 104 | 107 | 50m Dos PARA | 108 | 23 | 200m Dos | 24 | 31 | 100m dos | 32 |
| | | | 9 | 50m Papillon | 10 | 17 | 50m Dos | 18 | 113 | 100m Papillon PARA | 114 | 121 | 50m Libre PARA | 122 |
| | | | | | | | | | 25 | 100m Papillon | 26 | 33 | 50m Libre | 34 |
| | | | | | | | | | 27 | 800m Libre (SL) | | | 1500m Libre (SL) | 28 |
| | | | 201-203-205-207 | Relais 4x200m Libre (SL) | | | Relais 4x200m Libre (SL) | 202-204-206-208 | | | | | | |
| Finales | | | | | | | | | | | | | | |
| Échauffement 14h Début des épreuves: 15h | | | | | | Échauffement: 15h30 Début des épreuves: 16h30 | | | | | | | | |
| F | Epreuves | H | F | Epreuves | H | F | Epreuves | H | F | Epreuves | H | F | Epreuves | H |
| 1 | 1500m libre | | 3 | 400m QNI | 4 | 11 | 400m Libre | 12 | 109 | 200m Libre PARA | 110 | 115 | 150m TNI PARA | 116 |
| | 800m libre | 2 | 101 | 100m Libre PARA | 102 | 105 | 100m Brasse PARA | 106 | 19 | 200m Libre | 20 | 117 | 200m QNI PARA | 118 |
| | | | 5 | 100m Libre | 6 | 13 | 100m Brasse | 14 | 111 | 50m brasse PARA | 112 | 29 | 200m QNI | 30 |
| | | | 7 | 200m Brasse | 8 | 15 | 200m Papillon | 16 | 21 | 50m brasse | 22 | 119 | 100m dos PARA | 120 |
| | | | 103 | 50m Papillon PARA | 104 | 107 | 50m Dos PARA | 108 | 23 | 200m Dos | 24 | 31 | 100m dos | 32 |
| | | | 9 | 50m Papillon | 10 | 17 | 50m Dos | 18 | 113 | 100m Papillon PARA | 114 | 121 | 50m Libre PARA | 122 |
| | | | | | | | | | 25 | 100m Papillon | 26 | 33 | 50m Libre | 34 |
| | | | | | | | | | 27 | 800m Libre (SR) | | | 1500m Libre (SR) | 28 |
| | | | 209-211-213-215 | Relais 4x100m libre | 210-212-214-216 | 201-203-205-207 | Relais 4x200m Libre (SR) | 202-204-206-208 | 217-219-221-223 | Relais 4x100m QN | 218-220-222-224 | 225-227-229-231 | Relais 4x50m libre | 226-228-230-232 |

[FORAITS \(ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS\) - Formulaire en ligne seulement \(préliminaires et finales\) – Disponible sur le site internet de la FNQ](#)

| | Mercredi 14 mai | Jeudi 15 mai | Vendredi 16 mai | Samedi 17 mai | Dimanche 18 mai |
|--------------------|------------------------|--|---|---|---|
| Session matin | | 18h, mercredi 14 mai | À 18h, jeudi 15 mai | À 18h, vendredi 16 mai | À 18h, samedi 17 mai |
| Session après-midi | À 10h, mercredi 14 mai | 30 minutes après la fin du 50m papillon | 30 minutes après la fin du 50m dos | 30 minutes après la fin du 100m papillon | 30 minutes après la fin du 50m libre |

PÉRIODE DE MODIFICATIONS

- Les membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant le dernier échéancier pour les forfaits.
- Ordre des nageurs de relais : Les noms et l'ordre des nageurs de relais peuvent être modifiés jusqu'à **30 minutes** avant le début de la session. Ces changements ne doivent pas modifier la catégorie d'âge du relais inscrit.

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.
- 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 le championnat*

***Un non-paiement de la facture des pénalités pourrait compromettre la participation du club à une prochaine Coupe ou un prochain championnat.**

TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

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

RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

RÉSULTATS

- Les résultats en direct seront disponibles en ligne.
- Disponibles également via l'application SplashMe.

POINTAGE

- Seuls les nageurs finalistes marqueront des points selon le barème ci-dessus.
- Le gain de points n'est possible qu'à la condition que l'athlète réussisse en finale le temps de qualification dans l'épreuve concernée.
- Lors des épreuves nagées « finale contre-la-montre », c'est le classement final qui déterminera le pointage, indépendamment de la série dans laquelle le nageur a compétitionné.
- Il y aura un classement pour le programme paralympique, un classement pour le programme olympique ainsi qu'un classement combiné.

| | Classement | | | | | | | | | |
|------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Épreuves individuelles | 50 | 40 | 35 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |
| Relais | 100 | 80 | 70 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 |

RÉCOMPENSES

- Les 3 premiers athlètes de chaque genre et catégorie d'âge, de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille (Or-Argent-Bronze).
- Des bourses seront remises aux athlètes les mieux classés au pointage cumulatif de chaque genre et catégorie d'âge à la fin de la compétition.
- Un club québécois sera récompensé d'une bannière du **Meilleur pointage**, calculé en additionnant tous les points obtenus dans les épreuves individuelles et les relais de l'équipe du classement combiné.

CÉRÉMONIES PROTOCOLAIRES ET REMISES DE BANNIÈRE

- Les médailles seront remises au podium.
- La bannière sera remise à la fin du programme des finales du dimanche.
- Important : Les nageurs médaillés et les équipes récompensées doivent être présents lors de leur cérémonie protocolaire afin de recevoir leur récompense; sans quoi la récompense ne sera pas acheminée ultérieurement.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

- Le fichier des épreuves est disponible sur le site : [2024-FNQ- Compétitions sanctionnées](#)
- Le fichier des inscriptions devra être soumis au plus tard à la date limite des inscriptions avec le lien suivant : [Championnat Québécois- ENVOI des inscriptions](#)
- Il est de la responsabilité du club de s'assurer que tous les athlètes inscrits sont placés dans une catégorie d'affiliation dans le REMS.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- 5 mai 2025, 23h59

FRAIS D'INSCRIPTION

- 23.90\$ + taxes pour les frais fixes de participation par nageur.
- 86.00\$ + taxes par nageur incluant toutes les épreuves individuelles et de relais.
- Le paiement devra être remis au commis du bureau de l'administration 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 du club.

INSCRIPTION TARDIVE ET CHANGEMENTS AUX INSCRIPTIONS

- Après le 5 mai 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 5 mai 2025 devra obligatoirement avoir obtenu son standard de qualification durant la période de qualification se terminant le 5 mai 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 12 mai 2025
 - Il sera encore possible d'inscrire un club ou un athlète, cependant les frais d'inscription seront **triplés**.
 - **Un athlète inscrit après le 5 mai 2025 devra obligatoirement avoir obtenu son standard de qualification durant la période de qualification se terminant le 5 mai 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 mercredi 14 mai 2025 à 10h00, aucun ajout ou changement ne sera accepté, les inscriptions seront considérées comme définitives.

****Pénalités 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 :
 - 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.
 - Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.

AUTRES INFORMATIONS

Bandes adhésives

Pour cet événement, conformément à l'article C15.3.1, un comité vérifiera les demandes de bandes adhésives.

- La vérification des bandes adhésives a lieu avant le début de chaque session pendant les échauffements. Toutes les vérifications être terminées au plus tard 15 minutes avant le début de la session.
- Les formulaires de demande de bandes adhésives (disponible au bureau de l'administration) doivent être soumis au Gestionnaire d'événement provincial une heure avant le début des préliminaires et une heure avant le début finales.
- Les entraîneurs doivent s'assurer que les bandes sont examinées par le comité avant la première session de laquelle l'athlète nagera avec des bandes. Si l'athlète porte des bandes identiques pendant plusieurs sessions, il n'est pas nécessaire de faire réviser les bandes par le comité plus d'une fois.
- La décision du comité est définitive.
- Les nageurs qui participent à une course sans avoir obtenu l'approbation pour ses bandes adhésives seront disqualifiés.

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'habillement.

Tous les détails de la procédure relative à la photographie et à la vidéographie sont disponibles [ICI](#).

MESURES D'ADAPTATION POUR LES NAGEURS S/sourds et les malentendants

Cette compétition prévoit les mesures d'adaptation suivantes pour les nageurs 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
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.

Estrades et spectateurs

Gradin gratuit pouvant accueillir jusqu'à 1000 spectateurs

Stationnement et accès pour les personnes à mobilité réduite

Le stationnement intérieur du PEPS est disponible durant toute la compétition. Le stationnement est payant pour les journées du mercredi au vendredi et sera gratuit pour les journées de samedi et dimanche.

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**
pour réserver et économiser !

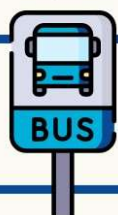
<https://fnq.ca/renouvellement-de-lentente-avec-choice-hotels/>

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.

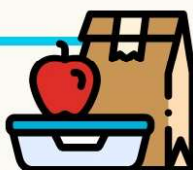


Si vous avez à louer un hébergement, assurez-vous que celui-ci soit situé près de l'événement ou d'un transport en commun.

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.