



## COUPE ESPOIR

**speedo**

---

13 au 15 février 2026

Groupe B

---



FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC



### LIEU

Centre sportif de Gatineau  
850, boul. de la Gappe, Gatineau, QC J8T 2T7

### INSTALLATIONS

2 bassins de 8 couloirs, 25m  
bassin de dénagement

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

2 février 2026 à 23 h 59

### COMITÉ ORGANISATEUR

Directrice de rencontre  
Julie Laurin  
[julie.laurin@disroot.org](mailto:julie.laurin@disroot.org)

### Responsable des inscriptions

Michèle Castonguay  
[michele.castonguay@telus.net](mailto:michele.castonguay@telus.net)

### Responsable des officielles et officiels

Jocelyne Mc Lean  
[jocelyne.mclean@videotron.qc.ca](mailto:jocelyne.mclean@videotron.qc.ca)

### Gestionnaire d'événement provincial

Lyne Laprade  
[lynelaprade@gmail.com](mailto:lynelaprade@gmail.com)

### INSCRIPTION OFFICIELLES ET OFFICIELS

<https://forms.monday.com/forms/e67d4e8feef5c69bd2a50d608beb7c39?r=use1>

### RÉUNION DES ENTRAINEURES ET

ENTRAINEURS

11 février à 19 h

[Rejoindre la réunion](#)

## INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

### CATÉGORIES D'ÂGE

L'âge d'un athlète est déterminé selon son âge au premier jour de la compétition.

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

### PÉRIODE DE QUALIFICATION

La période de qualification est du **1<sup>er</sup> septembre 2024 au 2 février 2026**.

### CRITÈRES DE QUALIFICATION

- Avoir réalisé au moins 1 temps de qualification Coupe Espoir.
- Toutes les inscriptions à des épreuves individuelles doivent être faites avec des meilleurs temps prouvés effectués durant la période de qualification, lors d'une compétition sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (FNQ) ou un organisme affilié à la World Aquatics. 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.
- Un nageur n'ayant qu'un seul temps de qualification dans l'une ou l'autre des épreuves de 800m ou 1500m PEUT choisir de ne pas nager cette épreuve; il pourrait également ne pas être sélectionné selon son classement. Dans ce cas, il pourra choisir un maximum de 6 épreuves selon les mêmes règles qu'énumérées ci-dessous.

#### Restriction de participation :

Les athlètes de la catégorie 16-17 ans devront s'inscrire hors-concours pour les épreuves dans lesquelles ils ont le standard A de Coupe du Québec à la date limite d'inscription. Ils n'auront pas accès aux pointages et aux finales pour ces épreuves. Ces athlètes seront autorisés à participer aux épreuves de relais.

### ÉPREUVES PAR ATHLÈTE

Les athlètes peuvent s'inscrire à toutes les épreuves pour lesquelles ils ont le temps de qualification, jusqu'à un maximum de **8 épreuves individuelles par athlète**.

#### Épreuves bonus

- **Épreuves bonus** : Un maximum de 5 épreuves bonus pourront s'ajouter aux épreuves inscrites avec temps de qualification, jusqu'à un maximum de **6 épreuves par athlète**
- Les 400m libre, 800m 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

Épreuves finales contre-la-montre	Épreuves préliminaires/finales
50m libre	100m libre
200m libre	50m dos
400m libre	200m dos
800m libre	100m brasse
100m dos	50m papillon
50m brasse	200m papillon

Épreuves finales contre-la-montre	Épreuves préliminaires/finales
200m brasse 100m papillon 400m QNI	200m QNI

- Tous les temps soumis en 50m seront convertis par le COMITÉ ORGANISATEUR (linéaire 2%).
- Toutes les épreuves individuelles se nageront senior, du plus lent au plus rapide.
- Pour les épreuves finales contre-la-montre, il y aura une série la plus rapide par genre et par catégorie d'âge qui se nagera à la fin de l'épreuve.
- Pour les épreuves de 400m et plus, les séries incomplètes de différentes catégories d'âge pourraient être combinées.
- Le règlement 3.1.1.1 ne s'applique pas : toutes les épreuves avec finales se nageront en préliminaires et en finales peu importe le nombre d'inscriptions.

#### ÉPREUVE DE DISTANCE (800 M LIBRE)

- Il y aura une seule série pour chaque genre et catégorie d'âge pour le 800m libre; seuls les 8 athlètes les mieux classés (meilleurs temps prouvés) seront autorisés à nager.
- Dans le cas où l'inscription d'un athlète au 800m libre n'était pas retenue, n'étant pas parmi les mieux classés, une autre épreuve pourra être choisie, dans les délais précisés par le responsable des inscriptions.
- Dans le cas d'un forfait avant 18 h le 12 février, l'athlète suivant au classement sera invité à participer au 800m libre, mais devra retirer une autre de ses épreuves.

#### DISPOSITIFS DE DÉPART AU DOS

Des dispositifs de départ au dos seront disponibles. Les nageurs sont responsables de les ajuster.

#### 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 où se nage l'épreuve en question.

#### FINALES

Les finales se dérouleront de la façon suivante :

- FINALE A : Pour toutes les épreuves prévues au programme avec finales
- FINALE B : Pour les épreuves de 50m à 200m
- Le protocole des finales (salle d'appel, confirmation de présence, etc.) sera détaillé dans le bulletin technique

#### 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 est autorisé à participer à un seul relais par jour.
- Les clubs peuvent inscrire un maximum de 2 équipes de relais par catégorie d'âge pour le 4x50m libre et le 4x50m QNI.
- Les clubs peuvent inscrire 1 seule équipe de relais par catégorie d'âge pour le 4x50m libre mixte.

**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.

## PROGRAMME

Vendredi 13 février 2026			Samedi 14 février 2026			Dimanche 15 février 2026								
SESSIONS DU MATIN														
ÉCHAUFFEMENT : 7 h 30 à 8 h 20 - DÉBUT DES ÉPREUVES : 8 h 30														
Femmes	Épreuve	Hommes	Femmes	Épreuve	Hommes	Femmes	Épreuve	Hommes						
1	400m libre* (SL)		14	200m QNI		27	200m libre*	28						
	200m QNI	2		400m libre* (SL)	15	29	100m dos*	30						
3	50m dos	4	16	100m brasse	17	31	400m QNI*	32						
5	200m papillon	6	18	50m libre*	19	33	50m brasse*	34						
7	100m libre	8	20	200m dos	21	35	100m papillon*	36						
9	200m brasse*	10	22	50m papillon	23									
	800m libre* 3 séries	11/12/13	24/25/26	800m libre* 3 séries		301/302/303	Relais 4x50m libre mixte*							
SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI														
ÉCHAUFFEMENT : 16 h à 16 h 50 - DÉBUT DES ÉPREUVES : 17 h														
Femmes	Épreuve	Hommes	Femmes	Épreuve	Hommes									
1	400m libre* (SR) 3 séries		14	200m QNI										
	200m QNI	2		400m libre* (SR) 3 séries	15									
3	50m dos	4	16	100m brasse	17									
5	200m papillon	6	20	200m dos	21									
7	100m libre	8	22	50m papillon	23									
101/103/105	Relais 4x50m libre*	102/104/106	201/203/205	Relais 4x50m QN*	202/204/206									

SL : séries lentes / SR : séries rapides

\*Finale contre-la-montre

## FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS) – FORMULAIRE EN LIGNE SEULEMENT

	Vendredi 13 février 2026	Samedi 14 février 2026	Dimanche 15 février 2026
Session du matin	18h – jeudi 12 février	18h – vendredi 13 février	18h – samedi 14 février
Session de l'après-midi	30 minutes <b>après la fin</b> du 100m libre	30 minutes <b>après la fin</b> du 50m papillon	

### PÉRIODE DE MODIFICATIONS DES RELAIS

Les noms des membres d'une équipe de relais ainsi que l'ordre de départ doivent être inscrits avant la fin de la période de forfaits de la session concernée; les modifications aux noms et à l'ordre sont possibles jusqu'à 30 minutes avant le début de la session.

### PÉNALITÉS

- Une pénalité de **25 \$** sera appliquée pour tout forfait non déclaré dans la période autorisée, **tant en préliminaires qu'en finales**.
- La même pénalité sera appliquée pour tout nageur qui ne terminerait pas sa course sans raison valable.

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

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.

### RÉSULTATS, CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

#### RÉSULTATS

Les résultats en direct seront disponibles en ligne ainsi que via l'application SplashMe.

#### POINTAGE

Les 16 premières positions, par genre et par catégorie d'âge, marqueront des points.

#### Épreuves individuelles de 50 m et 100 m :

Position 1 à 8 : 60-56-52-50-49-48-47-46

Position 9 à 16 : 40-36-32-30-29-28-27-26

#### Épreuves individuelles de 200 m et plus :

Position 1 à 8 : 90-84-78-75-73-72-70-69

Position 9 à 16 : 60-54-48-45-43-42-40-39



#### Épreuves de relais :

Position 1 à 8 : 120-112-104-100-98-96-94-92

Position 9 à 16 : 80-72-64-60-58-56-54-52

#### Épreuves finales contre-la-montre :

- Le classement final déterminera le pointage, indépendamment de la série dans laquelle l'athlète a compétitionné.

## RÉCOMPENSES

- Les 3 premiers athlètes de chaque épreuve individuelle et de relais recevront une médaille.
- La bannière « Équipe gagnante » sera remise à l'équipe qui aura cumulé le meilleur pointage.
- La bannière « Équipe par excellence » sera remise à l'équipe qui aura le meilleur pointage total divisé par son nombre d'athlètes.

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

### INSCRIPTION

Le fichier des épreuves est disponible sur le site de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/events-results-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 de dépôt des inscriptions](#).

Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions.

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

**2 février 2026 à 23 h 59**

### FRAIS D'INSCRIPTION

**17,60 \$** (taxes incluses) de frais de participation par athlète

**86,46 \$** (plus taxes, soit 99,41 \$ taxes incluses) par athlète incluant toutes les épreuves individuelles et de relais

Le paiement devra être remis avant le début de la compétition au bureau de l'administration selon le mode suivant :

- par chèque à l'ordre de Natation Gatineau
- par virement Interac à [tresorerie@natationgatineau.ca](mailto:tresorerie@natationgatineau.ca)
- ou par dépôt direct (Institution 815, succursale 30126, compte 35954-7)

### INSCRIPTION TARDIVE ET CHANGEMENTS

Formulaire en ligne seulement

Après le 2 février 2026

- 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 2 février 2026 devra obligatoirement avoir obtenu son temps de qualification durant la période de qualification se terminant le 2 février 2026.**
- **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 9 février 2026

- Il sera encore possible d'inscrire un club ou un athlète, cependant les frais d'inscription **seront triplés**.
- **Un athlète inscrit après le 9 février 2026 devra obligatoirement avoir obtenu son temps de qualification durant la période de qualification se terminant le 2 février 2026.**
- **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 12 février 2026 à 18 h, aucun ajout ou changement ne sera accepté, les inscriptions seront considérées comme définitives.**

#### Rappel

Seules les performances réalisées entre le 1<sup>er</sup> septembre 2024 et le premier délai d'inscriptions le 2 février 2026 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 auprès de Natation Canada 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 facturée au club.

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 athlète compétitif.
- Des frais administratifs de 20 \$ seront facturés par la FNQ pour le changement de catégorie.

### AUTRES RENSEIGNEMENTS

#### ESTRADES ET SPECTATEURS

Il y a de la place pour 500 spectateurs dans les gradins.

#### STATIONNEMENT/ACCÈS POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Les espaces de stationnement (sur le terrain du centre sportif) qui affichent une période maximale de 90 minutes, seront accessibles en tout temps, sans limite de temps pour la durée de la compétition.

Le stationnement sur le terrain du CEGEP (adjacent à la piscine) est payant en tout temps. Vous devez payer à l'horodateur (Horoparc) qui est situé près de la porte 11 à l'arrière du CEGEP. Nous ne sommes pas responsables des contraventions.

Le Centre Slush Puppies offre également du stationnement.

- Du lundi au dimanche de 7 h à 17 h.
  - Les trois premières heures de stationnement sont gratuites. Au-delà de cette période, les tarifs suivants s'appliquent.
- En semaine, 2 \$ par tranche de 30 minutes, avec un plafond de 17 \$ par jour.
- Le week-end, 1 \$ par heure, avec un plafond de 5 \$ par jour.
- Du lundi au dimanche de 17 h à 7 h : Stationnement gratuit.

#### 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 soutien
2. Signaux manuels donnés par le starter/juge-arbitre ou autre personne

Les clubs doivent communiquer leur besoin d'adaptation à la direction 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 plots 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](#).

## **RÈGLEMENTS ET ADMISSIBILITÉ**

La Coupe Espoir est sanctionnée par la FNQ.

Les compétitions sanctionnées au Québec doivent respecter les règlements et les procédures suivants :

- Règlements de natation et paranatation de Natation Canada : <https://www.swimming.ca/fr/reglements-et-formulaires/>
- 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/fr/reglements-et-formulaires/>

### Départs

- Les départs se feront à partir des plots de départ selon Word Aquatics II.1.4 et II16.1.4.1

### **ADMISSIBILITÉ DES CLUBS**

Chaque club participant devra être membre en règle de la FNQ.

### **ADMISSIBILITÉ DES ATHLÈTES**

- Les athlètes doivent être conformément inscrits avec un statut « actif » dans une catégorie compétitive auprès de la FNQ.
- 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-attaché » à la suite d'une procédure de transfert pourront compétitionner avec le club vers lequel ils sont en attente de transfert. Toutefois, ils ne pourront remporter aucun point pour un club ni participer aux épreuves de relais.
- Aucune catégorie spécifique au programme paralympique.

### **ADMISSIBILITÉ DES ENTRAINEUR(E)S**

- Chaque club devra obligatoirement avoir une entraîneuse ou un entraîneur, au statut conforme auprès de la FNQ, exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur.
- L'entraîneuse ou l'entraîneur présent doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » du PNCE 101.

## **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 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 considéré comme créant un avantage technique en termes de vitesse, de flottabilité ou d'endurance.

## **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.

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

**Bonne compétition**



**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/>

**COUPE  
ESPOIR**

# 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.