

COUPE DU QUÉBEC SENIOR



# Bulletin technique

## Technical Bulletin

13 au 16 mars 2025



## RENCONTRER L'ÉQUIPE

## MEET THE TEAM

**Directrice de rencontre    Meet manager**

Lan Dinh



**Gestionnaire provincial de l'événement    Provincial event manager**

Jonatan Lacharité



**Responsable des inscriptions    Entries Coordinator**

Normand Boily

**Responsables des officiels et bénévoles    Officials and Volunteers Coordinators**

Chris Bedic, Simon Roughley

**Responsables des résultats    Results Coordinators**

Michael Chown, Carole Thomas



## ACCUEIL

Chaque club est invité à se présenter au bureau d'administration à son arrivée pour payer ses frais d'inscription par chèque, ou présenter le reçu de paiement (de la réception) s'il s'agit de paiement par carte de crédit.

## PAIEMENT

**par chèque**, à la table du bureau de l'administration, à l'ordre de VILLE DE POINTE-CLAIRE (préférable)

**par carte de crédit** à la réception du centre aquatique

- le jeudi 13 mars de 9h à 21h et
- le vendredi 14 mars de 7h30 à 21h30

## WELCOME

Each club is invited to go to the administration desk on arrival to pay its registration fee by cheque, or show the payment receipt (from reception) for payment by credit card.

## PAYMENT

**by cheque**, at the Administration desk, to the order of VILLE DE POINTE-CLAIRE (preferred)

**by credit card** at the aquatic center reception desk

- Thursday March 13<sup>rd</sup> from 9 a.m. to 9 p.m. and
- Friday March 14<sup>th</sup> from 7:30 a.m. to 9:30 p.m



## COMMUNICATION AVEC WhatsApp

👉 messages du comité organisateur et/ou de la FNQ, au besoin.

### URGENCES:

- Premiers soins: Se présenter au local des sauveteurs
- Situations exceptionnelles:  
Recevoir les instructions d'évacuation de la ville.



## COMMUNICATION WITH WhatsApp

👉 messages from the organizing committee and/or FNQ, as needed.

### EMERGENCIES:

- First Aid: report directly to the lifeguards
- Exceptional situations:  
Receive the city evacuation instructions.



## DISQUALIFICATIONS

Les disqualifications seront annoncées par l'annonceur.

### BRIS D'ÉGALITÉ

- Seront nagés pendant la session en cours, si possible.
- 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.

## DISQUALIFICATIONS

Disqualifications will be announced by the announcer.

### SWIM-OFFS

- Take place during the sessions it occurs, if possible.
- 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.



## APPUIS DE DÉPART AU DOS

- Lors de l'utilisation d'un appui de départ au dos, au moins un orteil de chaque pied doit être en contact avec le mur ou la plaque.
- En cas d'infraction, le nageur fautif recevra un avis verbal de la part du contrôleur de virage. Il n'y aura pas d'appel général de la part du starter.

## BACKSTROKE LEDGES

- When using a backstroke ledge, at least one toe of each foot must be in contact with the wall or touchpad.
- In the event of an infraction, the faulty swimmer will receive a verbal warning from the inspector of turn. There will be no general call by the starter.



# HORAIRE DE LA COMPÉTITION

# COMPETITION SCHEDULE

Sessions	Session du matin - Morning session			Session du soir - Evening session	
	Échauffements Warm-ups	Heures de DÉBUT START times	Heures de FIN estimées estimated END times	Échauffements Warm-ups	Heures de DÉBUT START times
Jeudi 13 mars Thursday March 13	–	–	–	15h00 à 15h50 3:00 pm to 3:50 pm	16h00 4:00 pm
Vendredi 14 mars Friday March 14	7h30 à 8h20 7:30 am to 8:20 am	8h30 8:30 am	12h21 12:21 pm	16h00 à 16h50 4:00 pm to 4:50 pm	17h00 5:00 pm
Samedi 15 mars Saturday March 15	16h00 à 16h50 4:00 pm to 4:50 pm	17h00 5:00 pm	18h44 6:44 pm	Après la fin de la session préliminaire After the end of the preliminary session	
Dimanche 16 mars Sunday March 16	7h30 à 8h20 7:30 am to 8:20 am	8h30 8:30 am	12h35 12:35 pm	16h00 à 16h50 4:00 pm to 4:50 pm	17h00 5:00 pm

## LES FINALES DU SAMEDI

Ne pas se fier à l'estimé de temps publié pour les finales du samedi.

Il y aura un délais ajouté entre chaque épreuve afin que les finalistes puissent dénager et se reposer.

Plus de détails seront fournis durant la compétition.

## SATURDAY FINALS

Do not rely on the published estimates timeline for the Saturday finals.

There will be added time between each event to allow finalists to rest and cool down.

Further details will be provided during the competition.

**ATTENTION**



## ÉCHAUFFEMENT

Pour les sessions **préliminaires et finales**

- 1 période d'échauffement de 50 minutes.
- 16 couloirs disponibles pour l'échauffement.
- Aucune assignation de couloir aux clubs.
- Réservés uniquement aux nageurs participant à la session.
- Les entraîneurs sont responsables de la supervision de leur athlètes pendant toute la période d'échauffement.

Pendant la pause de la session **samedi**

- 1 période d'échauffement de 25 minutes pendant la pause avec les mêmes couloirs désignés dans le bassin 10 x 50m et 6 x 50m que pendant l'échauffement avant le début de la session.
- Les couloirs 0, 8 et 9 sont des couloirs de vitesse pendant les 10 dernières minutes d'échauffement.

## WARM-UP

For the **preliminary and final** sessions

- 1 period of 50 minutes.
- 16 lanes available for warm-up.
- No lane assignment to clubs.
- Reserved exclusively for swimmers participating in the session.
- Coaches are responsible for supervising their athletes throughout the warm-up period.

During the break of **Saturday** session

- 1 warm-up period of 25 minutes during the break with the same designated lanes in the 10 x 50m and 6 x 50m pools as during the warm-up before the start of the session.
- Lanes 0, 8 and 9 are speed lanes during the last 10 minutes of the warm-up.



# ÉCHAUFFEMENT (suite)

BASSIN DE COMPÉTITION 10 x 50m

**Couloirs 0, 8 et 9** : sont des couloirs de vitesses pendant les 30 dernières minutes (10 dernières minutes pendant la pause du samedi) avec les départs plongés autorisés.

# WARM-UP (cont'd)

COMPETITION POOL 10 x 50m

**Lanes 0, 8 and 9** : are sprint lanes during the last 30 minutes (last 10 minutes during the Saturday break) with dive starts allowed.



## ÉCHAUFFEMENT (suite)

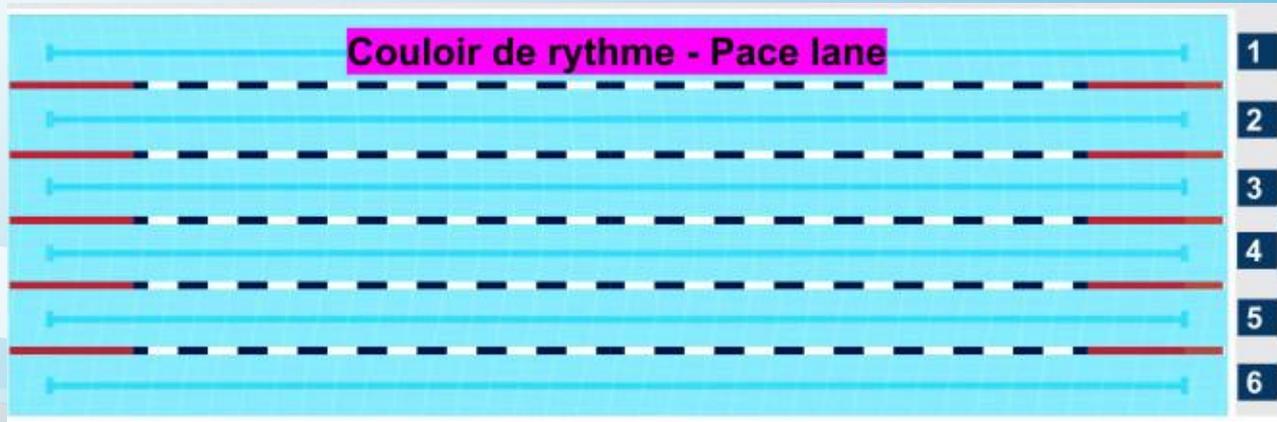
### BASSIN D'ÉCHAUFFEMENT/DÉNAGEMENT 6 x 50m

- Disponible pour l'échauffement et le dénageement durant la session et jusqu'à 30 minutes après la fin de la session.
- Les départs plongés sont **interdits** à tout moment.

## WARM-UP (cont'd)

### WARM-UP WARM-DOWN POOL 6 x 50m

- Available for warm-up and cool-down during the session and up to 30 minutes after the end of the session.
- Dive start is **prohibited** at all times.



## FORFAITS (ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET RELAIS)

- Il est obligatoire de déclarer les forfaits et modifications des relais en ligne (code QR).
- Il y aura un code QR à la table du Bureau de l'administration.



## SCRATCHES (INDIVIDUAL AND RELAY EVENTS)

- It is mandatory to declare scratches and relay modifications online (QR code).
- There will be a QR code at the Administration desk.

	SESSIONS DU MATIN MORNING SESSIONS	SESSIONS DE L'APRÈS-MIDI AFTERNOON SESSIONS
<b>Jeudi 13 mars</b> <b>Thursday March 13</b>	–	Jeudi 13 mars à 10h. Thursday Mar 13 at 10 am.
<b>Vendredi 14 mars</b> <b>Friday March 14</b>	Jeudi 13 mars à 18h. Thursday Mar 13 at 6 pm.	30 minutes après la fin du 200m papillon. 30 minutes after the end of the 200m butterfly.
<b>Samedi 15 mars</b> <b>Saturday March 15</b>	–	<b>Épreuves AVANT la pause   Events BEFORE the break</b> vendredi 14 mars à 18h Friday Mar 14 at 6 pm  <b>Épreuves APRÈS la pause</b> <b>Forfait finale de 50 libre: 18h</b> <b>Forfait finale de 50 brasse 50 dos 50 papillon: 10</b> <b>minutes après la fin de l'épreuve 50 papillon</b>  <b>Events AFTER the break</b> <b>Finals Scratch deadline for 50 free: 6pm</b> <b>Finals Scratch deadline for 50 breast, 50 back, 50 fly:</b> <b>10 minutes after the end of 50 butterfly</b>
<b>Dimanche 16 mars</b> <b>Sunday March 16</b>	samedi 15 mars à 18h Saturday Mar 15 at 6 pm	30 minutes après la fin du 100m papillon. 30 minutes after the end of the 100m butterfly.

## FORFAITS ET PÉRIODES DE MODIFICATIONS

- Les périodes des forfaits pour toutes les séries de 400m libre (vendredi) et 400m QNI (dimanche) sont celles des préliminaires, que le nageur nage durant la session préliminaire ou celle des finales.

**400 libre:** avant le jeudi à 18h

**400 QNI:** avant le samedi à 18h

- La période des forfaits des relais est la même que celle des épreuves individuelles.

**Pour les relais du samedi:** à 16h30

- La période de modification des noms ou d'ordre des relayeurs de la session: 30 minutes avant le début de la session.

**Pour les relais du samedi:** à 16h30



## SCRATCHES AND MODIFICATION PERIODS

- The scratch deadlines for all 400m freestyle (Friday) and 400m IM (Sunday) events are the same as the preliminaries deadlines, regardless of whether the swimmer swims during the preliminaries or finals.

**400 freestyle:** before Thursday at 6pm

**400 IM:** before Saturday at 6pm

- The scratch deadline for relay events is the same as the scratch deadline for individual events of the preliminary sessions.

**For Saturday relays:** at 4:30pm

- The deadline for modification of names and order of relay members: 30 minutes before the start of the session.

**For Saturday relays:** at 4:30pm



## PÉNALITÉS

Les clubs fautifs recevront une facture pour les pénalités par courriel dans la semaine suivant la compétition et devront les payer conformément aux instructions fournies.

## PENALTIES

The clubs at fault will receive an invoice by email for the penalties in the week following the competition and must pay them in accordance with the instructions provided.



## DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- Tous les départs des épreuves ont lieu du côté profond de la piscine, y compris les épreuves de 50m et 150m.
- Les résultats officiels des sessions préliminaires, dont les finalistes ainsi que les réservistes, seront disponibles à la table du bureau de l'administration.

### Finales A:

Les 10 premiers plus vites de tout âge

### Finales B:

Réservés aux 10 suivants de 17 ans et moins

### Finales C:

Les suivants de tout âge



## COMPETITION PROCESS

- All events start from the deep end of the pool, including the 50m and 150m events.
- Official results of the preliminary sessions, including finalists and alternates, will be available at the administration desk.

### Finals A:

Top 10 fastest of all ages

### Finals B:

Reserved for the next 10, 17 yo and under

### Finals C:

The following of all ages



## MODIFICATIONS À L'INVITATION

- Pour les épreuves du 400 libre et du 400 QNI, les 30 meilleurs nageurs, tous âges confondus, participeront à la session des finales. Ils ne nageront plus par catégorie comme indiqué dans l'invitation.
- Pour les épreuves 50m non-olympiques (brasse - dos - papillon), les points ne seront attribués qu'aux 10 nageurs finalistes.

## MODIFICATIONS TO INVITATION

- For the 400 freestyle and 400 IM events, the top 30 swimmers of all ages will swim in the finals session. They will no longer swim by category as indicated in the invitation.
- For the 50m non-Olympic events (breaststroke - backstroke - butterfly), points will be awarded only to the 10 finalist swimmers.



## SALLE D'APPEL

- La salle d'appel sera située derrière la plateforme de plongeon.
- Lors des sessions de finales, nous demandons à tous les finalistes de venir aviser le commis au bureau de l'administration dès leur arrivée à la piscine.
- Les finalistes doivent se présenter à la chambre d'appel au moins DEUX (2) séries avant leur épreuve.
- Il y aura présentation pré-course pour tous les athlètes des finales A et B. Les finales C seront présentées pendant la course.
- Les réservistes doivent aussi se présenter à la salle d'appel pour pouvoir nager en cas d'absence des finalistes.

## CALL ROOM

- The call room area will be located behind the diving platform.
- During the Finals sessions, we ask all finalists to notify the official at the administration desk of their presence as soon as they arrive at the pool.
- Finalist must report to the Call Room at least TWO (2) heats prior to their event.
- There will be a pre-race presentation for all athletes in the A and B finals. The C finals will be presented during the race.
- Alternates must also be present at the call room to be able to swim in the absence of the finalists.



## RAPPEL - BANDES ADHÉSIVES

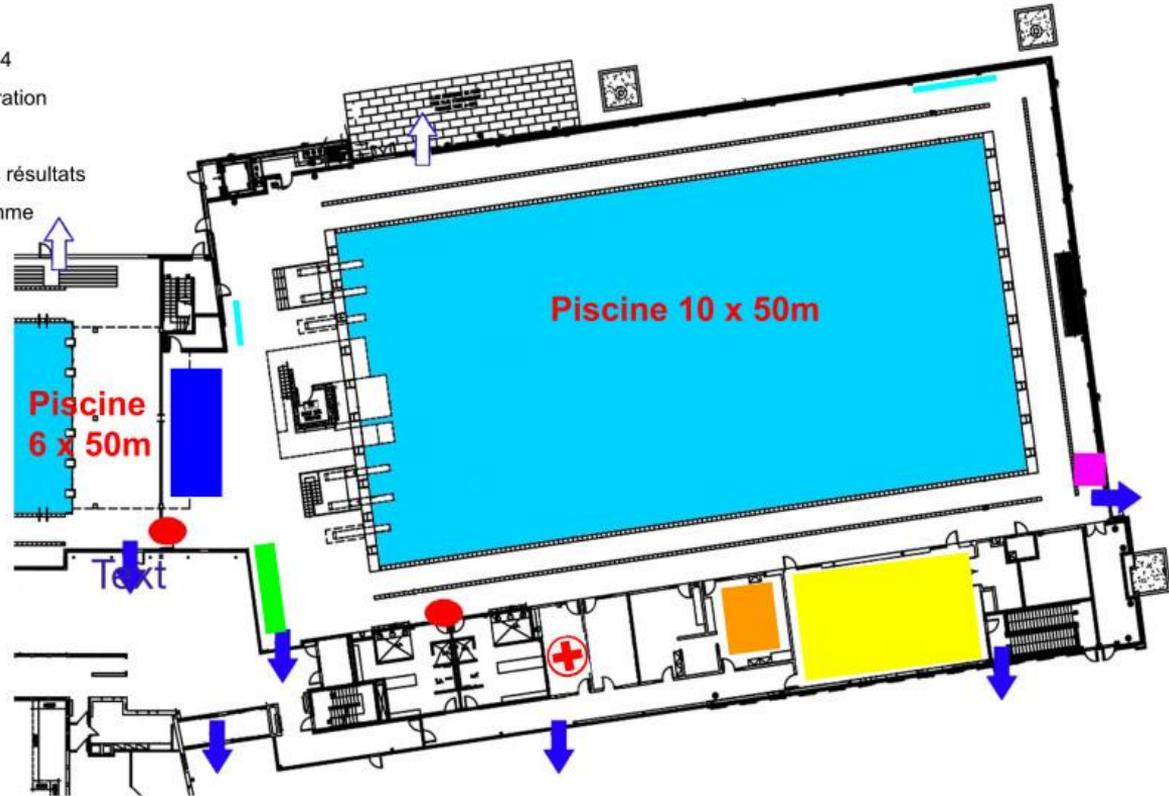
- Le formulaire rempli doit être remis au gestionnaire d'événement une heure avant le début des préliminaires et finales. Les vérifications doivent être terminées au plus tard 15 minutes avant le début de la session.
- Les entraîneur(e)s doivent s'assurer que les bandes sont examinées par le comité avant la première session de (à) laquelle l'athlète nagera avec des bandes.
- Si l'athlète porte des bandes adhésives identiques pendant plusieurs sessions, il n'est pas nécessaire de faire réviser les bandes par le comité plus d'une fois.
- Les athlètes qui participent à une course sans avoir obtenu l'approbation pour leurs bandes adhésives seront disqualifiés.

## REMINDER - TAPPING

- The completed form must be submitted to the event manager one hour before the start of the preliminaries and finals. Checks must be completed no later than 15 minutes before the start of the session.
- Coach's must ensure that the bands are reviewed by the committee before the first session in which the athlete will swim with tapes.
- If the athlete wears identical tapes for multiple sessions, it is not necessary to have the tapes reviewed by the committee more than once.
- Athletes who participate in a race without having obtained approval for their tapes will be disqualified.



-  Premiers soins
-  Salle polyvalente MP4
-  Bureau de l'administration
-  Salle d'appel
-  Salle de contrôle des résultats
-  Affichage du programme



Pointe  
Claire



Coupe du Québec Senior 2 - 13 au 16 mars 2025





SplashMe 3.1.24

**Nous avons toujours besoin d' officiels, SVP  
passez le mot à votre ROC et vos parents.**



**Merci à tous ! Bonne compétition !**

**We still need Officials, please pass the word  
to your ROC and parents.**

**Thanks to all ! Have a great meet !**



[pcscmeets@gmail.com](mailto:pcscmeets@gmail.com)



**FÉDÉRATION  
DE NATATION  
DU QUÉBEC**

