



**G A T I N E A U
G R A N D P R I X**

TROUSSE D'INFORMATION MEET PACKAGE

Petit bassin - 4 au 6 décembre 2026

Short Course - December 4 to 6, 2026

Organisé par / Organized by Natation Gatineau (NG)



**NATATION
GATINEAU**

Piscine Piscine du Centre sportif de Gatineau 850, boul. de la Gappe Gatineau, QC	Pool Centre sportif de Gatineau 850 de la Gappe blvd, Gatineau QC
Hôte Natation Gatineau (NG)	Host Natation Gatineau (NG)
Installations Deux (2) bassins de 25 mètres, 16 couloirs avec câbles anti-vagues. Un bassin d'échauffement comprenant 3 couloirs de 25 mètres.	Facilities Two (2) 25-meter pools, 16 anti-waves lane ropes. One warm down pool with three (3) 25-meter lanes is available.
Spectateurs Il y a 500 places dans les gradins.	Spectators Maximum seating in the bleachers for this event is 500.
Règlements Les règlements de Natation Canada seront en vigueur. Tous les nageurs doivent être affiliés, comme nageurs compétitifs ou non-compétitifs, à leur section provinciale. Les nageurs non-compétitifs devront en être à leur 1 ^{ère} compétition Les départs se feront à partir des plots de départ selon les règlements de World Aquatics. Maillots 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. Photographie/vidéographie Dans le but de minimiser les risques, toutes les photographies et les vidéos prises lors des compétitions sanctionnées par la FNQ, qu'elles soient prises par un photographe ou vidéographe professionnel, une spectatrice ou un spectateur, un membre du personnel de soutien de l'équipe ou tout autre participante ou participant, devront 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	Rules Swimming Canada rules will govern the meet. All swimmers must be registered as competitive or non-competitive swimmers with their provincial section. For non-competitive swimmers, it should be their first competition. Starts will be conducted from Starting Platforms (blocks) as per World Aquatics rules. Swimsuits All athletes are permitted to swim with the swimsuit of their choice during all FNQ-sanctioned competitions. It is not necessary to declare the choice of swimsuit to the referee if the swimsuit fabric is a permeable open-mesh textile and is not reasonably considered to provide a technical advantage in terms of speed, buoyancy, or endurance. Photography/Videography To minimize risks, all photographs and videos taken during FNQ-sanctioned competitions—whether taken by a professional photographer or videographer, a spectator, a team support staff member, or any other participant—must comply with generally accepted standards of decency. Under no circumstances are cameras or other recording devices allowed in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, in locker rooms and bathrooms, or any other changing areas.

entraînement ou en compétition, dans les vestiaires et 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](#).

Sport sécuritaire

Natation Canada et la FNQ croient que tout athlète, entraîneure ou entraîneur, officielle ou officiel, membre du personnel et bénévole a le droit de participer au sport dans un milieu sécuritaire et inclusif exempt de mauvais traitement, de harcèlement et de discrimination.

Ils s'engagent à fournir un tel environnement et à promouvoir des environnements *ouverts* et *observables*. Pour ce faire, des efforts considérables et concertés doivent être déployés pour éviter toute situation où une entraîneure ou entraîneur, officielle ou officiel, ou membre du personnel se retrouve seul avec un athlète. Toute interaction entre un athlète et une autre personne en position de confiance devrait normalement, et autant que possible, avoir lieu dans un environnement ou à un endroit qui est à la fois ouvert et observable par les autres. Nous rappelons que toutes les personnes participant à cet événement sont liés par les politiques et les procédures de Natation Canada et de la FNQ.

Nous rappelons aux entraîneures et entraîneurs et aux athlètes qu'il est fortement déconseillé de se changer sur le bord de la piscine et leur demandons d'utiliser les vestiaires désignés ou les tentes au bord de la piscine s'il y a lieu. Nous demandons également aux entraîneurs de ne pas encourager les athlètes à se changer au bord de la piscine et de nous aider à ce que notre sport reste sécuritaire pour tous.

Bandes adhésives

Les bandes adhésives sont autorisées dans toutes les compétitions. Une bande adhésive est permise sur 1 ou 2 doigts ou orteils, incluant pour les attacher ensemble, pour protéger une blessure à un doigt ou un orteil.

Full details of the photography and videography procedures are available [HERE](#).

Safe Sport

Swimming Canada believes that athletes, coaches, officials, support staff and volunteers have the right to participate in a safe and inclusive sport environment that is free of abuse, harassment and discrimination. Swimming Canada is dedicated to providing a safe and inclusive environment, which involves promoting Open and Observable Environments. This means making meaningful and concerted efforts to avoid situations where a coach/official/staff member, etc. might be alone with an athlete. All interactions between an athlete and an individual who is in a position of trust should normally, and wherever possible, be in an environment or space that is both 'open' and 'observable' to others.

All participants in this event are reminded that they are bound by Swimming Canada's Policies and Procedures.

Swimming Canada would like to remind coaches and their athletes that deck changing is strongly discouraged. Athletes are asked to please use the facility's change rooms, or on-deck changing tents if available. Coaches are asked to discourage deck changing and help keep the sport safe for everyone involved.

Adhesive Tape

Tape is permitted in all sanctioned competitions. To protect an injury, tape may be applied to a maximum of one or two fingers or toes, including to bind them together, as the result of an injury.

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 :

- Instruction non verbale assurée par une personne de soutien
- Des 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 et doit avoir un statut « Enregistré » en tant que personnel de soutien avec Natation Canada, sinon son accès sera refusé.

Inconduites

La règle C2.5.2.1 (anciennement C2.3.2.1) sera appliquée. L'inconduite peut notamment comprendre le fait de cracher, de projeter de l'eau par la bouche ou le nez, délibérément ou par négligence, dans la piscine ou sur la plage immédiatement avant le départ; de donner des coups de pied ou frapper délibérément le plot de départ ou la plaque arrière; ainsi que d'entrer dans la piscine de manière dangereuse ou incontrôlée. Des renseignements et des directives supplémentaires sont disponibles sur le [site de des règlements de Natation Canada](#).

Admissibilité des entraîneurs

- Chaque entraîneur 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 d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » du PNCE 101.
- Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant une compétition.

Format de la compétition

Toutes les épreuves 13 ans et plus se nageront en préliminaires et finales, à l'exception des 800 et 1500m libre.

Adaptation Measures for Deaf and Hard-of-Hearing Athletes

This competition provides the following adaptation measures for deaf and hard-of-hearing athletes:

- Non-verbal instruction provided by a support person
- Manual signals given by the starter/referee or another person

Clubs must communicate their adaptation needs to the Meet Manager before the registration deadline. Support personnel must be included in the registration file and must have "Registered" status as support staff with Swimming Canada; otherwise, access will be denied.

Misconduct Rule

Rule C2.5.2.1 (was C2.3.2.1 in the previous rulebook) will be enforced. Misconduct may include deliberate or negligent spitting, spouting water or blowing the nose in the pool or on deck immediately before the start; deliberately kicking or striking the starting platform or back plate; and unsafe or uncontrolled entry into the pool. Additional information and guidance are available on the Swimming Canada Rules webpage at [Guidance-for-Officials-Management-of-Misconduct-rule-update-C2.5.2.1-08.05.26.pdf](#)

Coach Eligibility

- Each coach participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ or of their respective provincial/national federation.
- To be eligible to participate in provincially sanctioned competitions, a coach from a Quebec club must have at minimum obtained the "Certified" status of NCCP 101.
- Each club must have a coach exclusively dedicated to their coaching role during a competition.

Meet format

All events for swimmers aged 13 & over will be run as heats and finals, except for 800 and 1500m free events.

<u>Finales</u> • Finales A pour toutes les épreuves, à l'exception des 800 et 1500m libre. • Finales B pour toutes les épreuves de 50, 100 et 200, où au moins 16 participants ont participé aux séries préliminaires. • La finale B précédera la finale A. <u>Finales contre la montre :</u> • Les épreuves pour les 11-12 ans se nageront en finales contre la montre. <u>Assignment des bassins</u> Les préliminaires des 13 ans & plus se nageront en 2 bassins : • Séries paires dans le bassin profond • Séries impaires dans le bassin peu profond. Les finales se nageront en 2 bassins : • Bassin peu profond : ○ Vendredi : femmes ○ Samedi : hommes ○ Dimanche : femmes • Bassin profond : ○ Vendredi : hommes ○ Samedi : femmes ○ Dimanche : hommes	<u>Finals</u> • A Finals for all events except 800 & 1500m free • B Finals for all 50, 100 & 200m events where at least 16 swimmers swam in the preliminary session. • The B Final will precede the A Final. <u>Time-final events</u> • All events for 11-12 years old will be time-finals events. <u>Tank Assignment</u> 13 & over heats will swim in 2 tanks. • Heats with even number will be swum in the deep pool. • Heats with odd numbers in the shallow pool. Finals will be swimming in 2 tanks: • Shallow Tank: ○ Friday: Women ○ Saturday: Men ○ Sunday: Women • Deep Tank: ○ Friday: Men ○ Saturday: Women ○ Sunday: Men
<u>Relais</u> Les relais 13 ans et plus seront nagés à la fin des finales.	<u>Relays</u> 13 and over relays will swim at the end of Finals.
<u>Horaire (approximatif)</u> 07h00 à 12h00 : préliminaires 13 ans & plus 12h30 à 16h30 : 11-12 ans 17h30 à 20h00 : finales Les horaires définitifs seront publiés une fois les inscriptions reçues.	<u>Schedule (estimate)</u> 07:00 to 12:00: heats 13 & over 12:30 to 16:30: 11-12 17:30 to 20:00: finals A more definite schedule will be published once entries have been processed.
<u>Catégories</u> L'âge du nageur sera déterminé par son âge le 4 décembre 2026. Les catégories seront : • 11-12 ans • 13-14 ans • 15 ans et plus	<u>Categories</u> The swimmer's age group will be determined by his age on December 4, 2026. Age groups will be: • 11-12 years old • 13-14 years old • 15 years old & over
<u>Éligibilité</u> Le nageur peut nager un maximum de 6 épreuves. Le nageur doit rencontrer au moins 2 temps de qualification. Avec ces 2 temps de qualification, le nageur peut s'inscrire à 4 épreuves additionnelles. Les épreuves de 400m, 800m et 1500m ne peuvent pas être des épreuves additionnelles.	<u>Eligibility</u> Maximum of 6 individual entries. 2 qualifying times are required, after which the swimmer can swim 4 additional events. 400m, 800m and 1500m events cannot be used as additional events. To enter those

Pour nager ces épreuves, le nageur doit avoir obtenu le temps de qualification.	events, swimmers must have met the qualifying time.
400 libre – 400 QNI – 800 libre – 1500 libre Afin d'assurer une durée raisonnable des sessions, nous limiterons le nombre d'inscriptions de la façon suivante : - Le nageur devra avoir réalisé le temps de qualification entre le 1^{er} septembre 2025 et la date limite des inscriptions. - Le 800m libre et le 1500m libre seront des épreuves mixtes. - Le 800m libre sera limité à 8 séries maximum et le 1500m libre à 4 séries. - Le 1500m libre sera limité à 4 séries. Les inscriptions rencontrant le temps de qualification seront acceptées selon l'ordre de réception des inscriptions par le Club.	400 free – 400 QNI - 800 free – 1500 free To ensure reasonable length of sessions, we will limit the number of entries as follows: - Swimmers must have met the qualifying time between September 1, 2025, and the entry limit. 800 and 1500m Freestyle events will be mixed gender. 800m Freestyle will be limited to 8 series. 1500m Freestyle will be limited to 4 series. Entries, meeting the qualifying time, will be accepted based on the reception of entries from the Club.
Récompenses Des médailles seront remises aux trois premiers athlètes de chaque épreuve individuelle.	Awards Medals will be awarded to the 1st, 2nd and 3rd place swimmers for all individual events.
Frais d'inscription 115\$ + taxes (132.22\$) incluant toutes les épreuves individuelles Épreuves de relais : 20\$ + Taxes (23.00\$) Frais fixes de la FNQ : 7.13\$ + Taxes (8.20\$) Limite de 6 épreuves individuelles par nageur.	Entry fees \$115 + Taxes (\$132.22), including all individual events Relay events: \$20 + Taxes (\$23.00) FNQ fee: \$7.13 + Taxes (\$8.20) Maximum 6 individual events per swimmer.
Inscriptions Les inscriptions devront obligatoirement être effectuées à l'aide du logiciel Splash Team Manager ou Hytek. 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 déposées dans le REMS. Il est de la responsabilité du club de vérifier la validité des données avant de déposer les inscriptions. Date limite pour déposer vos inscriptions : 18 novembre 2026, à 21h00.	Entries Entries need to be processed using Splash Team Manager or Hytek. The event file is available on the Swimming Canada website: https://www.swimming.ca/fr/events-results-hub/upcoming-meets/ All entries must be sent through the REMS. It is the club's responsibility to ensure all entries are valid before uploading them to the REMS. Entry deadline: November 18, 2026, at 21:00.

Le paiement peut être fait par virement Interac à tresorerie@natationgatineau.ca ou par chèque à l'ordre de Natation Gatineau. Les frais d'inscription ne sont pas remboursables après la date limite des inscriptions.	Payment can be made via E-Transfer at tresorerie@natationgatineau.ca or by cheque payable to Natation Gatineau. Entry fees are not refundable past the entry deadline.
Réunion des entraîneurs Une rencontre des entraîneurs aura lieu le vendredi 4 décembre à 8h00 près du bassin récréatif.	Coaches meeting A meeting for coaches will take place on Friday, December 4, 8:00 near the recreative pool.
Échauffement Les nageurs et entraîneurs devront respecter les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada. Les informations détaillées concernant les échauffements vous seront communiquées dans la semaine précédant la compétition.	Warm-up Swimmers and coaches must adhere to Swimming Canada Competition Warm-up Safety Procedures. All details related to warm-ups will be communicated the week prior to the meet.
Directeur de la rencontre Danny Purcell Dpurcell499@gmail.com Valérie Séguin Valerie.seguin@hotmail.ca	Meet Manager Danny Purcell Dpurcell499@gmail.com Valérie Séguin Valerie.seguin@hotmail.ca
Responsable des inscriptions Lyne Laprade lynelaprade@gmail.com	Entry coordinator Lyne Laprade lynelaprade@gmail.com
Responsable des officiels Joana Bérubé tampinjo@hotmail.com Heather Kite Hetkite@gmail.com	Officials Chairperson Joana Bérubé tampinjo@hotmail.com Heather Kite Hetkite@gmail.com

LISTE DES ÉPREUVES 13 ANS ET PLUS /EVENT LIST 13 AND OVER

Vendredi 4 décembre

Friday, December 4

Épreuve / Event
200 LIBRE / 200 FREE
100 DOS / 100 BACKSTROKE
200 BRASSE / 200 BREASTSTROKE
100 PAPILLON / 100 BUTTERFLY
50 LIBRE / 50 FREE
400 QNI / 400 IM
RELAIS 4 x 50 QN / 4 x 50 MEDLEY RELAY

Samedi 5 décembre

Saturday, December 5

Épreuve / Event
200 QN / 200 IM
50 BRASSE / 50 BREASTSTROKE
200 DOS / 200 BACKSTROKE
50 PAPILLON / 50 BUTTERFLY
400 LIBRE / 400 FREE
RELAIS 4 x 50 LIBRE / 4 x 50 FREE RELAY

Dimanche 6 décembre

Sunday, December 6

Épreuve / Event
100 LIBRE / 100 FREE
100 BRASSE / 100 BREASTSTROKE
50 DOS / 50 BACKSTROKE
200 PAPILLON / 200 BUTTERFLY
800 LIBRE (mixte) / 800 FREE (Mixed)
1500 LIBRE (mixte) / 1500 FREE (Mixed)

LISTE DES ÉPREUVES 11-12 ANS /EVENT LIST 11-12

Vendredi 4 décembre

Friday, December 4

Épreuve / Event
200 LIBRE / 200 FREE
100 DOS / 100 BACKSTROKE
50 PAPILLON / 50 BUTTERFLY
200 BRASSE / 200 BREASTSTROKE
50 LIBRE / FREE

Samedi 5 décembre

Saturday, December 5

Épreuve / Event
200 QNI / 200 IM
50 BRASSE / 50 BREASTSTROKE
50 DOS / 50 BACKSTROKE
100 PAPILLON / 100 BUTTERFLY
400 LIBRE / 400 FREE
RELAIS 4 x 50 LIBRE / 4 x 50 FREE RELAY

Dimanche 6 décembre

Sunday, December 6

Épreuve / Event
100 LIBRE /100 FREE
100 BRASSE / 100 BREASTSTROKE
200 DOS / 200 BACKSTROKE
400 QNI / 400 IM
RELAIS 4 x 50 QN / 4 x 50 MEDLEY RELAY

TEMPS DE QUALIFICATION / QUALIFYING TIMES (UPDATED)

		Grand Prix Gatineau – Short Course			
		Femmes			
Âge	11-12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans +
50m Libre	40.00	35.00	34.00	33.00	32.00
100m Libre	01:35.0	01:20.0	01:20.0	01:18.0	01:15.0
200m Libre	03:30.0	02:55.0	02:50.0	02:45.0	02:40.0
400m Libre	06:45.0	06:00.0	05:55.0	05:50.0	05:45.0
800m Libre		12:45.0	12:45.0	12:15.0	12:15.0
1500m Libre		20:15.0	20:15.0	19:45.0	19:45.0
50m Dos	45.00				
100m Dos	01:45.0	01:40.0	01:35.0	01:30.0	01:25.0
200m Dos	03:45.0	03:20.0	03:15.0	03:10.0	02:55.0
50m Brasse	50.00				
100m Brasse	01:45.0	01:40.0	01:40.0	01:38.0	01:32.6
200m Brasse	03:45.0	03:40.0	03:38.0	03:35.0	03:12.9
50m Papillon	45.00				
100m Papillon	01:50.0	01:40.0	01:35.0	01:30.0	01:25.0
200m Papillon		03:35.0	03:30.0	03:20.0	03:00.0
200m QNI	03:35.0	03:30.0	03:00.0	03:15.0	03:00.0
400m QNI	07:00.0	06:30.0	06:30.0	06:00.0	05:45.0

		Grand Prix Gatineau - Short Course			
		Hommes			
Âge	11-12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans +
50m Libre	40.00	00:35.0	0:33.00	0:32.00	00:29.0
100m Libre	01:35.0	01:18.0	01:15.0	01:10.0	01:07.0
200m Libre	03:30.0	02:50.0	02:40.0	02:37.0	02:25.0
400m Libre	06:45.0	05:50.0	05:40.0	05:30.0	05:10.0
800m Libre		12:30.0	12:30.0	12:00.0	12:00.0
1500m Libre		19:30.0	19:30.0	19:00.0	19:00.0
50m Dos	45.00				
100m Dos	01:45.0	01:40.0	01:30.0	01:30.0	01:20.0
200m Dos	03:45.0	03:10.0	03:00.0	02:58.0	02:50.0
50m Brasse	50.00				
100m Brasse	01:45.0	01:40.0	01:38.0	01:35.0	01:30.0
200m Brasse	03:45.0	03:40.0	03:35.0	03:30.0	03:10.0
50m Papillon	45.00				
100m Papillon	1:50.00	01:32.0	01:28.0	01:25.0	01:22.0
200m Papillon		03:38.0	03:30.0	03:18.0	03:00.0
200m QNI	03:35.0	03:10.0	03:00.0	02:50.0	02:45.0
400m QNI	07:00.0	06:30.0	06:30.0	06:00.0	05:40.0