



DÉFI CALAC DE JANVIER

Du: **Samedi 31 janvier, 2026**
Au: **Dimanche 1 février, 2026**

From: **Saturday January 31, 2026**
To: **Sunday February 1, 2026**

Bulletin Technique

INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION		COMPETITION INFORMATION
Sanction Cet événement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec.		Sanction This Event is sanctioned by the Fédération de natation du Québec.
Numéro de sanction :		Sanction Number :
Lieu Centre aquatique Michel Leduc (Aquadôme) 1411, rue Lapierre Lasalle, QC H8N 2J4 514-367-6473		Venue Michel Leduc Aquatic Center (Aquadôme) 1411, rue Lapierre Lasalle, Qc H8N 2J4 514-367-6473
DIRECTEUR(TRICE) DE RENCONTRE Charles Prévost competition@calac.ca		MEET MANAGER Charles Prévost competition@calac.ca
Responsable des officiels et bénévoles ROC CALAC officiels@calac.ca		Officials and Volunteers Coordinator ROC CALAC officiels@calac.ca
Langue En cas de différence entre la version française et anglaise, la version française a préséance.		Language In case of difference between the french and english version, the french version shall take precedence.



DÉFI CALAC DE JANVIER

Du: Samedi 31 janvier, 2026
Au: Dimanche 1 février, 2026

From: Saturday January 31, 2026
To: Sunday February 1, 2026

Bulletin Technique

FORMAT DE LA COMPÉTITION

FORMAT DE LA COMPÉTITION

Les séries seront nâgées en "open", groupes d'âge mixtes.
Les groupes d'âges sont : 11-12, 13-14, 15 ans et plus.
Toutes les épreuves seront nagées en finale contre la montre.
Toutes les épreuves seront nagées mixtes du plus lent au plus rapide, à l'exception des distances de 400m et plus, qui seront nagées femmes/hommes séparés.

FORFAITS

Les forfaits devront être remis au Bureau d'administration au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

DEMANDE DE TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

Les demandes de temps de passage officiel doivent être soumises au bureau de l'administration avant le début de l'épreuve en question.

RÉSULTATS

Les résultats en direct seront disponibles sur le site de Swimrankings et sur l'application mobile SplashMe.

RÉCOMPENSES

Ironman/Ironwoman award : 150\$ au pointage AQUA total le plus élevé au 400 QNI et au 1500 ou 800 (150\$ H & 150 F).
Roi du Sprint / Rêne du Sprint : 100\$ au pointage AQUA le plus élevé pour le total des 4 épreuves de 50m (Lib+Dos+Bra+Pap) (150\$ H & 150\$ F)
Des prix de présence et des prix à la cloche seront remis.

COMPETITION FORMAT

COMPETITION FORMAT

Heats will be swam "open" with mixed age groups.
The age groups for the individual events are: 11-12, 13-14, 15+.
All events will be timed finals.
All events will be swam mixt from the slowest to the fastest, except distance of 400m and more, where the men and women will be separated.

SCRATCHES

Scratches must be given to the Administration desk at the latest 30 minutes before the start of the session.

OFFICIAL SPLIT TIMES REQUEST

Requests for an official split time must be made to the Administration desk before the start of the event in question.

RESULTS

Live results will be available on the Swimrankings website and on the SplashMe mobile application.

REWARDS

Ironman/Ironwoman award : 150\$ to the highest overall AQUA points for the total of the 400 IM and either of 800 or 1500 (150\$ M & 150 F).
Sprint King / Sprint Queen award : 100\$ to the highest overall AQUA points for the total of the four (4) 50m's of each stroke (Fly, Back, Breast & Free) for one male
Participation and bell prizes will be given.



DÉFI CALAC DE JANVIER

Du: Samedi 31 janvier, 2026
Au: Dimanche 1 février, 2026

From: Saturday January 31, 2026
To: Sunday February 1, 2026

Bulletin Technique

Échauffements

Durée de l'échauffement

Deux périodes de 25 minutes chacune. Les coachs se partageront les couloirs.

Les 5 dernières minutes de chaque période d'échauffement peuvent être utilisées pour les plongeons (seulement la partie profonde).

Warmup

Warmup duration

Two 25min warmup periods. Coaches will be responsible for dividing lanes.

The last 5 minutes of each warm up period can be used for diving (deep end only)

Supervision

Les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement. Il ne doit pas y avoir plus de 40 nageurs par couloir.

Circulation et plongeon

Pendant l'échauffement, le nageur doit entrer dans la piscine « les pieds en premier, en se glissant dans l'eau. » AUCUN SAUT OU PLONGEON.

Tous les participants nageant dans un même couloir doivent circuler en utilisant une voie d'aller et une voie de retour, de façon sécuritaire.

Plongeon permis du côté profond seulement.

La circulation dans ces couloirs est alors à sens unique, sortant à la fin du couloir ou sur les côtés.

Dénagement

La piscine de 18 mètres peu profonde est disponible pour le dénagement pendant la compétition.

Supervision

The coaches are responsible to supervise their swimmers during the entire warmup period. There can never be more than 40 swimmers per lane.

Circulation and diving

During warmup, swimmers must ease into the pool feet first. NO JUMPING OR DIVING.

All participants in a given lane must keep the right on the way out and on the way in to cross the other swimmers safely.

Diving allowed in the deep end only.

Circulation in these lanes is then one way, exiting at the end or the side of the lane.

Cooldown

The 18m shallow end pool is available for cooldown during the competition.



FÉDÉRATION
DE NATATION
DU QUÉBEC



DÉFI CALAC DE JANVIER

Du: Samedi 31 janvier, 2026
Au: Dimanche 1 février, 2026

From: Saturday January 31, 2026
To: Sunday February 1, 2026

Bulletin Technique

INSCRIPTIONS

INSCRIPTION TARDIVE

Une inscription tardive sera acceptée jusqu'à 30 minutes avant le début de la session s'il y a un couloir vide dans une série existante. Aucune nouvelle série ne sera créée.

CONFIRMATION DE PRÉSENCES

La confirmation de présence aux épreuves 400m libre et 400m QNI est obligatoire à la table du Bureau d'administration, au plus tard au début de la session. Une nageur n'ayant pas confirmé sa présence ne pourra pas prendre le départ.

FORFAITS

Les forfaits devront être remis au Bureau d'administration au plus tard 30 minutes avant le début de la session.

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

RÉUNION DES ENTRAÎNEURS

Samedi 1er Février à 8h20 à l'extrémité peu profonde de la piscine près des vestiaires.

Merci de votre collaboration au maintien de la propreté du bord de la piscine et des vestiaires. Évitez les chaussures d'extérieur au bord de la piscine.

Au plaisir de vous accueillir!

Charles Prévost
competition@calac.ca

REGISTRATION

LATE REGISTRATION

Deck entries will be accepted up to 30 minutes before the start of the session if there is a lane available in an existing heat. No new heats will be created.

ATTENDANCE CONFIRMATION

Attendance confirmation is mandatory with the clerk before the start of the session for the following events: 400m freestyle, 400m IM. Any swimmer that did not confirm his attendance will not be allowed to swim.

FORFEIT

Forfeits have to be given to the clerk at least 30 minutes before the session.

COACHES MEETING

COACHES MEETING

Saturday 8:20 AM at the shallow end of the pool near the lockerrooms.

Thank you for your cooperation in maintaining the cleanliness of the pool deck and changing rooms. Avoid outdoor shoes on poolside.

We are pleased to welcome you!

Charles Prévost
competition@calac.ca