



## DÉFI CALAC DE JANVIER

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

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

### INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

#### SANCTION

Cet événement est sanctionné par la Fédération de natation du Québec.

#### LIEU

Centre aquatique Michel Leduc (Aquadôme)  
1411, rue Lapierre  
Lasalle, QC H8N 2J4  
514-367-6460

#### INSTALLATIONS

Une Piscine de compétition :  
**50 m**  
6 couloirs  
Système électronique Daktronic avec plaques de touches et tableau d'affichage  
Piscine échauffement : 50m, 6 couloirs  
Piscine de dénagement: 18m, 2 couloirs  
Estrades pouvant accueillir 100 personnes

#### DIRECTEUR(TRICE) DE RENCONTRE

Charles Prévost  
competition@calac.ca

#### RESPONSABLE DES INSCRIPTIONS

Tyler Séguin  
competition@calac.ca

#### RESPONSABLE DES OFFICIELS ET BÉNÉVOLES

ROC CALAC  
officiels@calac.ca

#### LIEN VERS L'INSCRIPTION DES OFFICIELS ET DES BÉNÉVOLES

<https://forms.gle/fPFn3xpVcHuXizpYA>

### COMPETITION INFORMATION

#### SANCTION

This event is sanctioned by the Fédération de natation du Québec.

#### VENUE

Michel Leduc Aquatic Center (Aquadôme)  
1411, rue Lapierre  
Lasalle, Qc H8N 2J4  
514-367-6460

#### FACILITIES

One competition pool:  
**50 m**  
6 lanes  
Daktronic electronic timing with touchpads and 6-lane scoreboard  
Warm-up pool: 50m, 6 lanes  
Warm-down pool: 18m, 2 lanes  
Stands for 100 peoples

#### MEET MANAGER

Charles Prévost  
competition@calac.ca

#### ENTRIES COORDINATOR

Tyler Séguin  
competition@calac.ca

#### OFFICIALS AND VOLUNTEERS COORDINATOR

ROC CALAC  
officiels@calac.ca

#### LINK FOR OFFICIAL REGISTRATION

<https://forms.gle/fPFn3xpVcHuXizpYA>

## DÉFI CALAC DE JANVIER

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

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

### RÈGLEMENTS ET ÉLIGIBILITÉ

#### RÈGLEMENTS

[Les règlements de Natation Canada et ceux de la FNQ seront en vigueur, incluant le « Règlement de sécurité de la natation en bassin ».](#)

Les départs se feront à partir des plots de départ selon FINA FR 2.3 et SW 4.1.

Pour les paranageurs, les départs seront réalisés conformément au règlement WPS 11.1 et au paragraphe 1.2.3.1 de l'annexe 2 de WPS.

[Durant la compétition, les procédures de sécurité pour l'échauffement en compétition de Natation Canada seront en vigueur, un athlète fautif pourrait être pénalisé et ne pas participer à sa première épreuve de la session.](#)

#### ADMISSIBILITÉ DES NAGEURS

Les nageurs doivent être inscrits comme membres compétitifs à la Fédération de natation du Québec ou de sa propre fédération provinciale/nationale.

Pas de catégorie spécifique à la paranatation.

#### ÉPREUVES

Un nageur peut s'inscrire à un maximum **2 épreuves par session (8 total)**.

#### ADMISSIBILITÉ DES CLUBS

Chaque club participant à une compétition devra être membre en règle de la FNQ ou de sa propre fédération provinciale/nationale.

#### ADMISSIBILITÉ DES ENTRAÎNEUR(E)S

Chaque entraîneur ou entraîneuse 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 ou l'entraîneuse d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » du PNCE 101.

Chaque club devra obligatoirement avoir une entraîneuse ou un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur(e) durant une compétition.

#### MAILLOTS DE BAINS

Tous les nageurs et nageuses sont autorisés à nager avec le maillot de bain de leur choix lors de toutes les compétitions sanctionnées par la Fédération de natation du Québec. 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

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'habillage.

### REGULATIONS AND ELIGIBILITY

#### REGULATIONS

[Swimming Canada and FNQ rules will be in effect, including the “Règlement de sécurité de la natation en bassin” \(French only\).](#)

Starts will be performed from the starting blocks according to FINA FR 2.3 and SW 4.1.

For para-swimmers, starts will be made in accordance with WPS 11.1 rules and paragraph 1.2.3.1 of WPS appendix 2.

[During the competition, Swimming Canada competition warm-up safety procedures will be in effect, an offending swimmer could be penalised and excluded from participating in their first event of the session.](#)

#### SWIMMERS' ELIGIBILITY

All swimmers must be registered as competitive with the Fédération de natation du Québec or with their respective provincial/national federation.

No specific category for para-swimmers.

#### EVENTS

A swimmer can register for a maximum of **2 events per session (8 total)**.

#### CLUB ELIGIBILITY

Each club participating in the competition must be a member in good standing of the FNQ or their respective provincial or national federation.

#### COACH ELIGIBILITY

Every coach participating in a competition must be a member in good standing of the FNQ or their own provincial/national federation.

In order to participate in provincial-level sanctioned competitions, coaches from Quebec clubs must have obtained at least NCCP 101 “certified” status.

Each club must have a coach who is exclusively dedicated to coaching during a competition.

#### BATHING SUITS

All swimmers are permitted to swim in the swimsuit of their choice at all competitions sanctioned by the Fédération de natation du Québec. Swimsuit choice need not be declared to the referee if the swimsuit fabric is a permeable open-mesh textile and is not reasonably considered to create a technical advantage in terms of speed, buoyancy or endurance.

#### PHOTOGRAPHY / VIDEOGRAPHY

To minimize risk, all photos and videos taken at FNQ-sanctioned competitions, whether by a professional photographer or videographer, a spectator, team support staff or any other participant, must meet generally accepted standards of decency. Under no circumstances are cameras or other recording devices permitted in the area immediately behind the starting blocks during training or competition starts, or in the changing rooms, bathrooms or any other dressing area.



## DÉFI CALAC DE JANVIER

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

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

LISTE DES ÉPREUVES		
Samedi / Saturday 31 janvier, 2026		
SESSION 1		
Début de l'échauffement / Warmup :	08:30	
Début de la compétition / Start of competition:	09:30	
#	Épreuve/Event	Type
1	50m Brasse / Breast	Finale contre la montre
2	100m Papillon / Butterfly	Finale contre la montre
3*	1500m Libre F / Freestyle W	Finale contre la montre
203*	1500m Libre H / Free. M	Finale contre la montre
4	200m Dos / Backstroke	Finale contre la montre
5	50m Papillon / Butterfly	Finale contre la montre

\*1 séries hommes et 1 séries femmes / 1 heats mens and 1 heats women.

Dimanche / Sunday 1 février, 2026		
SESSION 3		
Début de l'échauffement / Warmup :	07:30	
Début de la compétition / Start of competition:	08:30	
#	Épreuve/Event	Type
10	200m Papillon / Butterfly	Finale contre la montre
11	100m Libre / Freestyle	Finale contre la montre
12***	400m Libre F / Freestyle W	Finale contre la montre
212***	400m Libre H / Freestyle M	Finale contre la montre
13	200m QNI / IM	Finale contre la montre

\*\*\*3 séries hommes et 3 femmes / 3 heats mens and 3 heats women.

EVENTS LIST		
Samedi / Saturday 31 janvier, 2026		
SESSION 2		
Début de l'échauffement / Warmup :	15:30	
Début de la compétition / Start of competition:	16:30	
#	Épreuve/Event	Type
6	100m Brasse / Breast	Finale contre la montre
7**	400m QNI F / IM W	Finale contre la montre
207**	400m QNI H / IM M	Finale contre la montre
8	100m Dos / Backstroke	Finale contre la montre
9	200m Libre / Freestyle	Finale contre la montre
101	4x100m 4 Nages / Medley	Relais mixte/ Mixed Relay

\*\*2 séries hommes et 2 séries femmes / 2 heats mens and 2 heats women.

Dimanche / Sunday 1 février, 2026		
SESSION 4		
Début de l'échauffement / Warmup :	15:30	
Début de la compétition / Start of competition:	16:30	
#	Épreuve/Event	Type
14	200m Brasse / Breast	Finale contre la montre
15	50m Dos / Backstroke	Finale contre la montre
16****	800m Libre F / Freestyle W	Finale contre la montre
216****	800m Libre H / Freestyle M	Finale contre la montre
17	50m Libre / Freestyle	Finale contre la montre
101	4x100m Libre / Freestyle	Relais mixte/ Mixed Relay

\*\*\*\*2 séries hommes et 2 séries femmes / 2 heats mens and 2 heats women.

## DÉFI CALAC DE JANVIER

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

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

### PROCÉDURE D'INSCRIPTION

#### INSCRIPTION

Tous les athlètes participant à une compétition doivent être conformément inscrits dans une catégorie admissible au réseau de compétition (ex : un nageur ayant le statut « confirmer compte » n'est pas un nageur inscrit conformément) dans la base de données de Natation Canada\*.

Toutes les inscriptions DOIVENT être soumises via le REMS. Les inscriptions envoyées par e-mail ne seront PAS acceptées.

#### \*\*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 procèdera 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.

#### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

**mercredi 21 janvier 2026**

### REGISTRATION PROCEDURE

#### REGISTRATION

All athletes participating in a competition must be duly registered in a category eligible for the competition network (ex: a swimmer with the status "account pending" is not a duly registered swimmer) in the Swimming Canada database\*.

All registrations MUST be submitted through the REMS system. Entries submitted by email will NOT be accepted

#### \*\*PENALTIES FOR FAILURE TO REGISTER

For a swimmer not registered in accordance with an eligible category in the national registration site and having participated in a competition:

The swimmer's home club will have the obligation to register him in the appropriate category within the following 5 days and a penalty of \$50 per offending swimmer will be sent to the club.

The organizing committee having accepted an unregistered swimmer for this meet will receive a penalty of \$100 per offending swimmer.

For a swimmer who participated in a competition while being registered in an inappropriate category:

The FNQ will change its status when it receives the validation report from Swimming Canada. The swimmer will be registered as a competitive swimmer.

Administrative fees of \$20 will be charged by the FNQ for the change of category to the club.

#### REGISTRATION DEADLINE

**January 21, 2026**



## DÉFI CALAC DE JANVIER

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

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

### FRAIS D'INSCRIPTION

8,00 \$ par nageur (Frais Fixes FNQ).

100,00\$ par nageur (Frais Fixes).

108,00 \$ Total par nageur

Pas de frais pour les relais

Le paiement devra être remis au bureau d'administration avant le début de la compétition. Veuillez faire le chèque à l'ordre de : **Club de natation CALAC**

Le paiement peut également être effectué par dépôt direct en utilisant les informations suivantes:

Numéro de transit : **30422**

Institution : **815**

Numéro de compte : **0541078**

Veuillez inclure le nom de votre club pour tout virement bancaire.

### INSCRIPTION TARDIVE

Inscription tardive acceptée s'il y a un couloir vide dans une série existante.

Aucune nouvelle série ne sera créée.

### BULLETIN TECHNIQUE

Le bulletin technique sera transmis aux clubs participants et sera disponible sur le site [www.calac.ca](http://www.calac.ca)

### COURTOISIE

Le Club de Natation CALAC est heureux d'offrir un service de courtoisie aux entraîneurs et aux officiels pour la durée de la compétition.

### OFFICIELS ET BÉNÉVOLES

Si vous êtes intéressés à aider comme officiel ou bénévole, il suffit de signifier votre intérêt en remplissant le formulaire suivant ou en envoyant vos disponibilités par courriel à l'adresse suivante.

<https://forms.gle/fPFn3xpVcHuXizpYA>

officiels@calac.ca

### MESURES D'ADAPTATION POUR LES NAGEURS SOURDS ET 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>  
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.

### INTERPRÉTATION DU TEXTE

En cas de divergences entre les textes des deux colonnes, la version française prévaut. Le texte doit être lu avec toutes les modifications de genre requises par le contexte et le lecteur.

**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!**

### ENTRY FEES

\$8,00 per swimmer (FNQ Fixed Fees).

\$100,00 per swimmer (flat fee).

\$ 108,00 Total per swimmer.

No fee for the relay

Payment must be submitted to the Administration desk prior to the start of the competition. Please make check payable to: Club de natation CALAC

Payment can also be made through direct deposit using the following information:

Transit: **30422**

Institution: **815**

Account: **0541078**

Please include the name of your club for any bank transfer.

### LATE REGISTRATION

Deck entries accepted if there is a lane available in an existing heat. No new heats will be created.

### TECHNICAL BULLETIN

The technical bulletin will be transmitted to the participating clubs and will be available on the website [www.calac.ca](http://www.calac.ca)

### HOSPITALITY

CALAC is pleased to offer a hospitality area that will be open throughout the meet to all coaches and officials.

### OFFICIALS AND VOLUNTEERS

If you are interested in helping as an official or volunteer, simply indicate your interest by completing the following online form or sending an email to the following address.

<https://forms.gle/fPFn3xpVcHuXizpYA>

officiels@calac.ca

### ADAPTIVE MEASURES FOR SWIMMERS WHO ARE DEAF OR HARD OF HEARING

This competition provides the following accommodations for deaf and hard-of-hearing swimmers: <https://www.swimming.ca/wp-content/uploads/2024/02/Nageurs-Ssourds-et-malentendants-fevrier-2024.pdf>  
Clubs must communicate their accommodation needs to the meet director before the registration deadline. Support staff must be included in the registration file.

\*Please note that the support person must have "Registered" status as support staff with Swimming Canada, otherwise their access will be denied.

### TEXT INTERPRETATION

In case of discrepancy between the texts in both columns, the French version shall prevail. The text shall be read with all changes to gender required by the context and the reader.

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

**Pleased to welcome you!**



## DÉFI CALAC DE JANVIER

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

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

---