

## DÉFI CALAC DE FÉVRIER

**Du:** Samedi 1 février, 2025  
**Au:** Dimanche 2 février, 2025

**From:** Saturday February 1, 2025  
**To:** Sunday February 2, 2025

### INFORMATIONS SUR LA COMPÉTITION

#### SANCTION

Cet événement est sanctionné par la FNQ.

#### 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

Piscine échauffement : 50m, 6 couloirs

Piscine de dénageement: 18m, 2 couloirs

Estrades pouvant accueillir 100 personnes

#### DIRECTEUR(TRICE) DE RENCONTRE



Charles Prévost & Josianne L'Héroult  
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 BÉNÉVOLE

<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 & Josianne L'Héroult  
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 FÉVRIER

**Du: Samedi 1 février, 2025**  
**Au: Dimanche 2 février, 2025**

**From: Saturday February 1, 2025**  
**To: Sunday February 2, 2025**

### 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](#)

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

Afin de pouvoir entraîner et participer à des compétitions sanctionnées, l'entraîneur(e) d'un club québécois doit avoir minimalement obtenu le statut « certifié » d'une formation suivante :

- Natation 101 – Entraîneur(e) des fondements de la natation
- Natation 201 – Entraîneur(e) groupe d'âge
- Natation 301 – Entraîneur(e) senior au début de sa prise de fonction.

Mesure d'exception pour les nouveaux entraîneurs: se référer au « règlement de sécurité de la natation en bassin ».

Chaque club devra obligatoirement avoir un entraîneur exclusivement dédié à sa fonction d'entraîneur durant une compétition. Un entraîneur ne pourra donc pas compétitionner si celui-ci est le seul présent de son club.

#### 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](#)

#### 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

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

In order to coach and participate in sanctioned competitions, coaches from Quebec clubs must have minimally achieved a "certified" status in one of the following certifications:

- Swimming 101 – Fundamentals of Swimming coach
- Swimming 201 – Age group coach
- Swimming 301 – Senior coach at the start of his appointment

Exception for new coaches: please refer to the "règlement de sécurité de la natation en bassin"

Each club is required to have one coach exclusively dedicated to their coaching function during the competition. Therefore, a coach cannot compete if he is the only one present for the club.

#### 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 FÉVRIER

**Du: Samedi 1 février, 2025**  
**Au: Dimanche 2 février, 2025**

**From: Saturday February 1, 2025**  
**To: Sunday February 2, 2025**

### FORMAT DE LA COMPÉTITION

#### LIMITE DE PARTICIPANTS

La compétition sera limitée à : 250 athlètes.  
La priorité sera donnée, mais sans s'y limiter, aux équipes préenregistrées et acceptées par le(s) directeur(s) de la rencontre. Si un club ne s'est pas préinscrit ou est sur la liste d'attente, veuillez contacter le(s) directeur(s) de la rencontre avant de soumettre vos inscriptions.

#### CONVERSION DES TEMPS SOUMIS

Tous les temps soumis en 25 seront convertis par le comité organisateur (linéaire 2 %). Ne pas soumettre de temps convertis. Tous les nageurs doivent avoir un temps. Les entraîneurs peuvent soumettre un temps estimé au besoin.

#### CATÉGORIES D'ÂGE

Les séries seront nâgées en "open", groupes d'âge mixtes.  
Les groupes d'âges sont : 11-12, 13-14, 15 ans et plus.

**IMPORTANT** : La catégorie d'âge du nageur sera établie selon son âge au : **1 février, 2025**

#### FORMAT DE LA COMPÉTITION

Toutes les épreuves seront nagées en finale contre la montre.  
Toutes les épreuves seront nagées mixtes du plus lent au plus rapide.

#### FORFAITS

Les forfaits devront être remis au commis de course au plus tard 30 minutes avant le début de la session.  
Limite de scratch de finales : 30 minutes après la fin de la session préliminaire du matin

#### DEMANDE DE TEMPS DE PASSAGE OFFICIEL

Les demandes de temps de passage officiel devront être faites au commis de course, au plus tard avant le début de l'épreuve.

#### LONGUES DISTANCES (400, 800M & 1500M)

Si l'épreuve a trop d'inscriptions, l'ordre de priorité sera: (1) nages prouvées dans LCM (2) meilleurs temps prouvés convertis en SCM (3) temp prouvé le plus rapide dans une dist. plus courte (1500, 800, 400).  
On peut s'inscrire soit dans le 800m ou le 1500m mais pas les deux.  
Ces épreuves se nagent à un athlète par couloir.

#### RÉSULTATS

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

#### RÉCOMPENSES

**Ironman/Ironwoman award** : 100\$ au pointage Fina total le plus élevé au 400 QNI et au 1500 ou 800 (100\$ H & 100 F).

**Roi du Sprint / Rène du Sprint** : 100\$ au pointage Fina total le plus élevé au 4X50 (Lib+Dos+Bra+Pap) (100\$ H & 100\$ F)

**Prix à la cloche.**

### COMPETITION FORMAT

#### PARTICIPANTS LIMIT

The competition will be limited to : 250 athletes.  
Priority will be given, but not limited to, teams that have pre-registered and have been accepted by the meet manager. If a club has not preregistered or is on the waiting list, please contact the meet manager before submitting your entries.

#### CONVERSION OF ENTRY TIMES

All times submitted in 25 m will be converted by the organizing committee (linear 2%). Do not submit converted times. Coaches should provide a time estimate if no time is available.

#### AGE CATEGORIES

Heats will be swam "open" with mixed age groups.  
The age groups for the individual events are: 11-12, 13-14, 15+.

**IMPORTANT**: The age category of the swimmer will be their age on : **February 1, 2025**

#### COMPETITION FORMAT

All events will be timed finals.  
All events will be swam from the slowest to the fastest.

#### SCRATCHES

Scratches must be given to the Clerk of the Course as the latest 30 minutes before the start of the session.  
Finals scratch deadline: 30 minutes after the end of the morning preliminary session

#### OFFICIAL SPLIT TIMES REQUEST

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

#### LONG DISTANCES (400m, 800M & 1500M)

If events are oversubscribed – order of priority shall be (1) top proven swims in LCM (2) top proven times in SCM converted (3) fastest proven times in shorter distance (1500, 800, 400).  
Athletes may register in either the 800m or 1500m, not both.  
These events are swam with one athlete per lane.

#### RESULTS

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

#### REWARDS

**Ironman/Ironwoman award** : 100\$ to the highest overall Fina points for the total of the 400 IM and either of 800 or 1500 (100\$ M & 100 F).

**Sprint King / Sprint Queen award** : 100\$ to the highest overall FINA pointage for the total of the 4X50's (FR+BK+BR+FL) (100\$ M & 100\$ F)

**Bell prizes.**

## DÉFI CALAC DE FÉVRIER

**Du: Samedi 1 février, 2025**  
**Au: Dimanche 2 février, 2025**

**From: Saturday February 1, 2025**  
**To: Sunday February 2, 2025**

LISTE DES ÉPREUVES		
<b>Samedi / Saturday 1 février, 2025</b>		
<b>SESSION 1</b>		
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 Dos / Backstroke	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.		
<b>Dimanche / Sunday 2 février, 2025</b>		
<b>SESSION 3</b>		
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		
<b>Samedi / Saturday 1 février, 2025</b>		
<b>SESSION 2</b>		
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 Papillon / Butterfly	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.		
<b>Dimanche / Sunday 2 février, 2025</b>		
<b>SESSION 4</b>		
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 FÉVRIER

**Du: Samedi 1 février, 2025**  
**Au: Dimanche 2 février, 2025**

**From: Saturday February 1, 2025**  
**To: Sunday February 2, 2025**

### 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\*.

[Le fichier des épreuves est disponible sur le site  
https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/](https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/)

Toutes les inscriptions DOIVENT être soumises par courriel au responsable des inscriptions, car le site Web de Natation Canada n'est toujours pas en fonction.

[competition@calac.ca](mailto:competition@calac.ca)

#### \*\*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 procédera 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

**22 janvier 2025**

### 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\*.

[The event file is available on the website  
https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/](https://fnq.ca/competitions/calendrier-complet/)

All registrations-whether national or foreign—MUST be sent by email to the registration manager before the registration deadline as the Swimming Canada website is still not operational.

[competition@calac.ca](mailto:competition@calac.ca)

#### \*\*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 22, 2025**

## DÉFI CALAC DE FÉVRIER

**Du: Samedi 1 février, 2025**  
**Au: Dimanche 2 février, 2025**

**From: Saturday February 1, 2025**  
**To: Sunday February 2, 2025**

### FRAIS D'INSCRIPTION

7,48 \$ par nageur (Frais Fixes FNQ).  
100,00\$ par nageur (Frais Fixes).  
107,48 \$ Total par nageur  
Pas de frais pour les relais  
Le paiement devra être remis au commis de course avant le début de la compétition. Veuillez faire le chèque à l'ordre de : **Club de natation CALAC**

### 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

### 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

### 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

\$7,48 per swimmer (FNQ Fixed Fees).  
\$100,00 per swimmer (flat fee).  
\$ 107,48 Total per swimmer.

NO FEE FOR RELAYS

--- --

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

### 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

### 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!**