TROUSSE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION INFORMATION AND REGISTRATION PACKAGE	
DATE	Samedi 28 novembre 2026 – Saturday, November 28, 2026 (12h30 – 18h)
HÔTE — HOST	Société de sauvetage, division du Québec Lifesaving Society, Québec Branch
LIEU — LOCATION	Centre sportif du Parc olympique 3200, rue Viau, Montréal (Québec) Bassin de 50 m – 50 m pool

RÈGLEMENTS La compétition est homologuée par la Société de sauvetage. Les règlements décrits dans les Règlements des compétitions de sauvetage sportif au Québec, dans le Manuel canadien de règlement pour les compétitions de sauvetage sportif et dans l'ILS Competition Rule Book seront en vigueur.	**RULES** The competition is sanctioned by the Lifesaving Society. The rules described in the Québec lifesaving sport competition regulations, the Canadian Lifesaving Sport Rule Book and the ILS Competition Rule Book will be in effect.
FORMAT Cette compétition est un essai de temps L'échauffement aura lieu de **12 h 30 à 13 h 30**. La compétition se déroulera de **13 h 45 à 18 h**. Les séries seront organisées afin de permettre aux athlètes d'obtenir des temps officiels en **bassin de 50m**. L'horaire demeure sujet à changement.	**FORMAT** This competition is a time trial. Warm-up will take place from **12:30 p.m. to 1:30 p.m**. Competition will run from **1:45 p.m. to 6:00 p.m**. Heats will be organized to allow athletes to obtain official times in a **50m pool**. The schedule is subject to change.
GROUPES D'ÂGE Tous les athlètes doivent être accrédités auprès de la Société de sauvetage de leur province afin de pouvoir participer. Les catégories admissibles sont 15-18 ans et Senior (19 ans et plus). Les épreuves seront organisées selon les inscriptions et les temps reçus.	**AGE GROUPS** All athletes must be accredited with their provincial Lifesaving Society to participate. Eligible categories are Youth (15-18) and Open (19 and older). Events will be organized according to entries and times received.
FRANC JEU Il est important que la compétition se déroule dans un esprit de respect, de bonne volonté et de collaboration. Les athlètes, entraîneurs, officiels et bénévoles sont tenus de respecter les règlements.	**FAIR PLAY** The competition must be conducted in a spirit of respect, goodwill and teamwork. Athletes, coaches, officials and volunteers are expected to follow these rules.
BÉNÉVOLES Les clubs se doivent de fournir des bénévoles afin d'assurer le bon déroulement de la compétition. Nous avons besoin d'au moins 30 bénévoles/officiels pour occuper divers postes afin d'organiser la compétition. Lien (bénévole) pour s'inscrire : • https://forms.gle/ZUQpBD4CptrKY9a57	**VOLUNTEERS** Clubs are expected to provide volunteers to ensure that the competition runs smoothly. We need at least 30 volunteers/ officials in various roles to run the competition. Registration link: • https://forms.gle/ZUQpBD4CptrKY9a57

INSCRIPTION	**REGISTRATION**
Les inscriptions doivent être reçues avant le **21 novembre 2026, 23h59**. Aucune réduction ou remboursement ne sera accordé après cette date pour les clubs ou les athlètes annulant une inscription ou étant absents à la compétition. SVP noter qu'en cas d'un trop grand nombre d'inscriptions, la priorité est donnée aux athlètes du Québec. Lien pour s'inscrire : • https://competitions.sauvetagesportif-qc.ca/ Pour obtenir votre **PIN**, vous devez cliquer sur « **demander une invitation** », puis entrer le nom de votre club et votre courriel de club (celui utilisé lors de votre affiliation à la Société de sauvetage). Suivez ensuite les instructions indiquées dans le courriel que vous recevrez. Si vous avez des questions, vous pouvez écrire à l'adresse suivante : • sauvetagesportif@sauvetage.qc.ca	All registrations must be received by **November 21st, 2026, at 23h59**. Afterwards no refund or fee reduction will be provided to clubs or athletes who cancel their registration or are absent from the competition. Please note that if too many registrations are received, Quebec registered athletes will have priority. Registration link: • https://competitions.sauvetagesportif-qc.ca/ To obtain your **PIN**, click on "**Request an invitation,**" then enter your club's name and your club email address. Next, follow the instructions in the email you will receive. If you have any questions, you can write to the following address: • sauvetagesportif@sauvetage.qc.ca

FRAIS D'INSCRIPTION – REGISTRATION FEES

Compétition (par personne) – Competition (per person): **50$**

Les inscriptions tardives reçues après le **21 novembre** pourraient être acceptées par le comité organisateur moyennant une surprime de **10$**. Registrations received after **November 21th** may be accepted by the organizing committee and will be subject to a **10$** late fee.

Tous les profits générés par cet événement seront remis à Équipe Québec afin de soutenir le développement et les activités de ses athlètes. All profits generated by this event will be donated to Team Québec to support the development and activities of its athletes.

Grâce à notre partenaire Aquam/All Tides, quelques prix de présence seront tirés au sort parmi les participants. Thanks to our partner Aquam/All Tides, a few door prizes will be randomly drawn among participants.

Horaire – Schedule		
12 h 30 – 13 h 30	Échauffement – Warm-up	Bassin de **30 m – 30 m** pool
13 h 30 – 13 h 45	Transition entre les bassins – Transition between pools	
13 h 45	Début de la compétition – Competition begins	Bassin de **50 m** (5 couloirs) **– 50 m** pool (5 lanes)
13 h 45 – 18 h	Nage avec obstacles 200m Obstacle Swim 200m Portage de mannequin avec palmes 100m Manikin Carry with Fins 100m Portage de mannequin 50m Manikin Carry 50m	
18 h	Fin de compétition – End of competition	

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
LIFESAVING SOCIETY

All Tides