

TROUSSE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION CQS PISCINE 2026 POOL QLC INFORMATION AND REGISTRATION PACKAGE	
DATE	1 au 3 mai 2026 — May 1st to 3rd, 2026
HÔTE — HOST	Club de sauvetage sportif de Gatineau Société de sauvetage, division du Québec
LIEU — LOCATION	Centre Sportif de Gatineau 850 boulevard de la Gappe, Gatineau, Québec, J8T 0B4 8 couloirs et 25-50 mètres — 8 lanes and 25–50 meters
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 règlements 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 Règlements des compétitions de sauvetage sportif au Québec, in the Canadian Lifesaving Sport Rule Book, and in the ILS Competition Rule Book will be in effect.
FORMAT Les procédures du plan d'urgence seront suivies. Les athlètes et les entraîneurs ont la responsabilité de connaître et de suivre le plan d'urgence.	FORMAT The procedures of safety plan will be followed. Athletes and coaches are responsible for making themselves aware of and following the safety plan.
GROUPES D'ÂGE Tous les athlètes doivent être accrédités auprès de la Société de sauvetage de leur province afin de pouvoir participer à la compétition. Les athlètes de 10 ans et moins (combinés), 11 à 12 ans (divisés par genre), 13 à 14 ans (divisés par genre), 15 à 18 ans (divisés par genre) et seniors ainsi que maîtres (combinés et divisés par genre) sont invités à s'inscrire.	AGE GROUPS All athletes must be accredited with their provincial Lifesaving Society to compete. Athletes 10 and younger (combined), 11 to 12 (by gender), 13 to 14 (by gender), 15 to 18 (by gender) and seniors as well as masters (combined and by gender) are invited to register.
POLITIQUE ANTIDOPAGE La Société royale de sauvetage Canada appuie le gouvernement canadien, la Commission nationale du sport, le Comité olympique canadien et l'Agence mondiale antidopage dans leurs efforts pour abolir le dopage dans le sport.	ANTI-DOPING POLICY The Royal Lifesaving Society Canada supports the Canadian government, the National Sports Commission, the Canadian Olympic Committee, and the World Anti-Doping Agency to abolish doping in sport.

FRANC JEU ET COMITÉ DISCIPLINAIRE Il est important que les compétitions se déroulent dans la bonne volonté et l'esprit d'équipe. Les athlètes, entraîneurs, officiels et bénévoles sont tenus de suivre ces règles lors des compétitions. Tout manquement aux règles sera rapporté au juge en chef qui pourra entreprendre une action. Lors de l'inscription, chaque club doit sélectionner un représentant des athlètes pour le comité disciplinaire, qui sera ensuite élu par les athlètes. Ce comité sera responsable d'assurer le respect du code de franc jeu durant la compétition.	FAIR PLAY AND DISCIPLINARY COMMITTEE It is important that competitions be held in a spirit of goodwill and teamwork. Athletes, coaches, officials and volunteers are expected to follow these rules during competitions. Any breach will be reported to the chief referee, who may initiate action. All clubs must nominate an athlete representative for the disciplinary committee during registration, who will be elected by athletes afterwards. This committee is responsible for enforcing the fair play code throughout the competition.
BÉNÉVOLES Chaque club devrait fournir 1 bénévole par tranche de 5 athlètes inscrits afin d'assurer le bon déroulement de la compétition. Un athlète qui compétitionne (junior, senior ou maître) ne devrait pas être inscrit comme bénévole. Un montant de 25\$ par bénévole manquant pourrait être requis des clubs advenant le cas où cette demande n'est pas respectée. Le comité organisateur s'engage à : Signer les feuilles de temps (si applicable) Fournir des collations tout au long de la journée Offrir un repas par plage horaire (AM = déjeuner, PM = dîner) Offrir 1 billet pour le banquet pour chaque bénévole ayant participé aux 3 jours de compétition Les personnes qui souhaitent agir à titre de bénévoles son inviter à remplir ce formulaire.	VOLUNTEERS Each club should provide 1 volunteer for every 5 athletes registered to ensure the smooth running of the competition. A competing athlete (junior, senior or master) should not be signed up as a volunteer. A 25\$ charge may be required from clubs per missing volunteer, should this request not be met. The organizing committee agrees to: Sign timesheets (if applicable) Provide snacks throughout the day Provide one meal per time slot (AM = breakfast, PM = lunch) Provide 1 ticket to the banquet for each volunteer who participates in all 3 days of competition Anyone interested in volunteering is invited to fill out this form.
Formulaire bénévole : https://form.jotform.com/260575472657063	

INSCRIPTION Les inscriptions doivent être reçues au plus tard le 10 avril 2026 à 23 h 30. Aucune réduction et aucun remboursement ne sera accordé après cette date pour les clubs ou les athlètes annulant une inscription ou étant absents à la compétition. Les inscriptions tardives reçues après le 10 avril pourraient être acceptées par le comité organisateur moyennant une surprime de 25 \$ des frais d'inscription, et selon la disponibilité des couloirs et de la capacité de la Société de sauvetage de valider l'accréditation des athlètes. SVP, noter qu'en cas de trop grand nombre d'inscriptions, la priorité est donnée aux athlètes du Québec. Pour inscrire votre club, veuillez remplir ce formulaire.	REGISTRATION All registrations must be received by April 10th, at 11:30 p.m. Afterwards no refund or fee reduction will be provided to clubs/athletes who cancel their registration or are absent from the competition. Registrations received after April 10th may be accepted by the organizing committee based on lane availability and on the Lifesaving Society's capacity to verify athletes' accreditation. Such registration will be subject to a \$25 surcharge. Please note that if too many registrations are received, Québec registered athletes will have priority for entries. To register your club, please fill out this form.
FRAIS D'INSCRIPTION — REGISTRATION FEES • Par athlète 14 ans et moins (Per athlete 14 and less) 100 \$ • Par athlète 15 ans et plus (Per athlete 15 and older) 130 \$ • Priorité (Équipe de 4) — SERC (Team of 4) 100 \$ ○ Seulement pour les athlètes 15 ans et plus (Only for athletes 15 and older) Formulaire athlète : https://form.jotform.com/260575057574060	
PAIEMENT Idéalement, un seul paiement (virement Interac ou chèque) par club. Le paiement devrait être envoyé avant la date limite d'inscription (10 avril 2026). Adresse courriel : csggatineau@gmail.com Question : Sport? Réponse : <u>S</u>auvetage	Payment Ideally, a single payment (e-transfer or check) per club. Payment should be sent before the registration deadline (April 10, 2026). Email address: csggatineau@gmail.com Question: Sport? Answer: <u>S</u>auvetage
BANQUET Quality Inn & Suites (111 rue Bellehumeur, Gatineau, Québec, J8T 6K5) Samedi 2 mai 2026 à 18 h 30 — Saturday, May 2, 2026, at 6:30 p.m. • Frais par personne (Fee per person) 60 \$	

MENU

- Salade verte, vinaigrette et ses garnitures
- Salade de pâtes penne aux légumes et tomates séchées, accompagnée d'une vinaigrette crémeuse au pesto
- Poitrine de poulet sauce crème à l'estragon et vin blanc
- Tortellini au fromage et sauce rosé (végé)
- Riz au curcuma et zeste d'orange
- Légumes du marché au beurre
- Pommes de terre du jour
- Pain et beurre
- Dessert du patissier + Café et thé
- Green salad with vinaigrette dressing and garnishes
- Penne pasta salad with vegetables and sun-dried tomatoes, served with a creamy pesto vinaigrette dressing
- Chicken breast with tarragon and white wine cream sauce
- Cheese tortellini with rosé sauce (vegetarian)
- Turmeric rice with orange zest
- Market vegetables with butter
- Potatoes of the day
- Bread and butter
- Pastry chef's dessert + Coffee and tea

HÉBERGEMENT – LODGING

Quality Inn & Suites (111 rue Bellehumeur, Gatineau, Québec, J8T 6K5)

- Chambres pour 4 occupants (2 lits doubles) - **175\$/nuît** plus taxe
- Pour réserver par téléphone : 819-568-5252
- Pour réserver par courriel : reservations@qualityinnetsuites.ca
- Numéro de la réservation : **5263244**
- Rooms for 4 guests (2 double beds) - **\$175/night** plus tax
- To book by phone: 819-568-5252
- To book by email: reservations@qualityinnetsuites.ca
- Reservation number: **5263244**

ORDRE D'ANNULATION DES ÉPREUVES

Quoi que personnes ne le souhaite, il arrive qu'il y ait des retards, voici donc l'ordre prédéterminé des épreuves à annuler en cas de retard :

1. Relais obstacles
2. Relais portage
3. Relais medley
4. Lancer de la corde

ORDER OF EVENT CANCELLATION

Although no one wants it to happen, delays can occur. Here is the predetermined order of events to be canceled in the event of a delay:

1. Obstacle relay
2. Carry relay
3. Medley relay
4. Line Throw

**Il est à noter que ceci est un horaire préliminaire et qu'il est sujet à changement.
Please note that this is a preliminary schedule and is subject to change.**

Vendredi 1 mai 2026

Rencontre des capitaines	18h00 – 18h15	15m
Rencontre des bénévoles/officiels	18h00 – 18h30	30m
Huis clos des athlètes	18h30	
Priorité	19h00 – 20h30	1h30

Samedi 2 mai 2026		
Rencontre des capitaines	7h00 – 7h15	15m
Période d'échauffement JUNIOR (25m)	7h00 – 7h45	45m
Rencontre des bénévoles/officiels	7h15 – 7h30	15m
Marshalling	7h50	
JUNIOR FINALE DIRECTE – Remorquage de mannequin avec palmes 50m-100m	7h55 – 8h25	30m
PAUSE	8h25 – 8h40	15m
JUNIOR FINALE DIRECTE – Portage de mannequin 50m	8h40 – 9h10	30m
JUNIOR FINALE DIRECTE – Portage de mannequin avec palmes 50m-100m	9h10 – 9h40	30m
PAUSE + DÉPLACEMENT DU PONT	9h40 – 10h25	45m
Période d'échauffement SENIOR (50m)	10h25 – 10h55	30m
Marshalling	11h00	
15-18 & SENIOR PRELIM – Portage de mannequin 50m	11h05 – 11h50	45m
15-18 & SENIOR PRELIM – Portage de mannequin avec palmes 100m	11h50 – 12h35	45m
15-18 & SENIOR FINALE DIRECTE – Relais portage de mannequin 4x25m	12h35 – 13h00	25m
DÎNER	13h00 – 13h45	45m
Période d'échauffement SENIOR (50m)	13h30 – 14h15	45m
Marshalling	14h20	
15-18 & SENIOR PRELIM – Remorquage de mannequin avec palmes 100m	14h25 – 15h10	45m
15-18 & SENIOR PRELIM – Sauveteur d'acier 200m	15h10 – 16h25	1h15
15-18 & SENIOR PRELIM – Sauvetage combiné (Medley) 100m	16h25 – 17h10	45m
15-18 & SENIOR FINALE DIRECTE – Relais sauvetage combiné 4x50m	17h10 – 17h35	25m
BANQUET REMISE DES MÉDAILLES (VENDREDI ET SAMEDI)	18h30	

Dimanche 3 mai 2026		
Rencontre des capitaines	7h00 – 7h15	15m
Période d'échauffement JUNIOR (25m)	7h00 – 7h45	45m
Rencontre des bénévoles/officiels	7h15 – 7h30	15m
Marshalling	7h50	
JUNIOR (11-12 ans + 13-14 ans) FINALE DIRECTE – Sauveteur d'acier 100m-200m	7h55 – 8h35	40m
PAUSE	8h35 – 8h50	15m
JUNIOR FINALE DIRECTE – Nage avec obstacles 50m-100m	8h50 – 9h20	30m
JUNIOR FINALE DIRECTE – Lancer de précision 4m-7m-10m	9h20 – 10h05	45m
15-18 & SENIOR FINALE DIRECTE – Lancer de la corde 12.5m	10h05 – 11h05	1h
DÎNER + DÉPLACEMENT DU PONT	11h05 – 12h05	1h
Période d'échauffement SENIOR (50m)	11h50 – 12h35	45m
Marshalling	12h40	
15-18 & SENIOR PRELIM – Nage avec obstacles 200m	12h45 – 13h45	1h
PAUSE	13h45 – 14h00	15m
15-18 & SENIOR FINALE – Portage de mannequin 50m	14h00 – 14h35	35m
15-18 & SENIOR FINALE – Portage de mannequin avec palmes 100m	14h35 – 15h10	35m
PAUSE	15h10 – 15h20	10m
15-18 & SENIOR FINALE – Remorquage de mannequin avec palmes 100m	15h20 – 15h55	35m
15-18 & SENIOR FINALE – Sauveteur d'acier 200m	15h55 – 16h45	50m
15-18 & SENIOR FINALE – Sauvetage combiné (Medley) 100m	16h45 – 17h20	35m
PAUSE	17h20 – 17h35	15m
15-18 & SENIOR FINALE – Nage avec obstacles 200m	17h35 – 18h20	40m
15-18 & SENIOR FINALE DIRECTE – Relais nage avec obstacles 4x50m	18h20 – 18h50	30m
REMISE DES MÉDAILLES (DIMANCHE) ET LES BANNIÈRES SÉLECTION DE L'ÉQUIPE QUÉBEC 2026	19h00	

Merci aux précieux commanditaires et partenaires !

Thanks to our great sponsors and partners!

