



GUIDE D'INFORMATION

Saison 2025-2026

Équipe d'entraîneurs :

Johan Rivallain, entraîneur chef
Derek Bernard, entraîneur adjoint
Mika De Chantal, entraîneure adjoint
Lucas Thuret, entraîneur adjoint

clubdenatationphoenixsaguenay@gmail.com

[Page Facebook CNPS](#)

Mission et objectif du club:

Le Club de natation Phoenix Saguenay (CNPS) est un organisme voué à la promotion et au développement de la natation en :

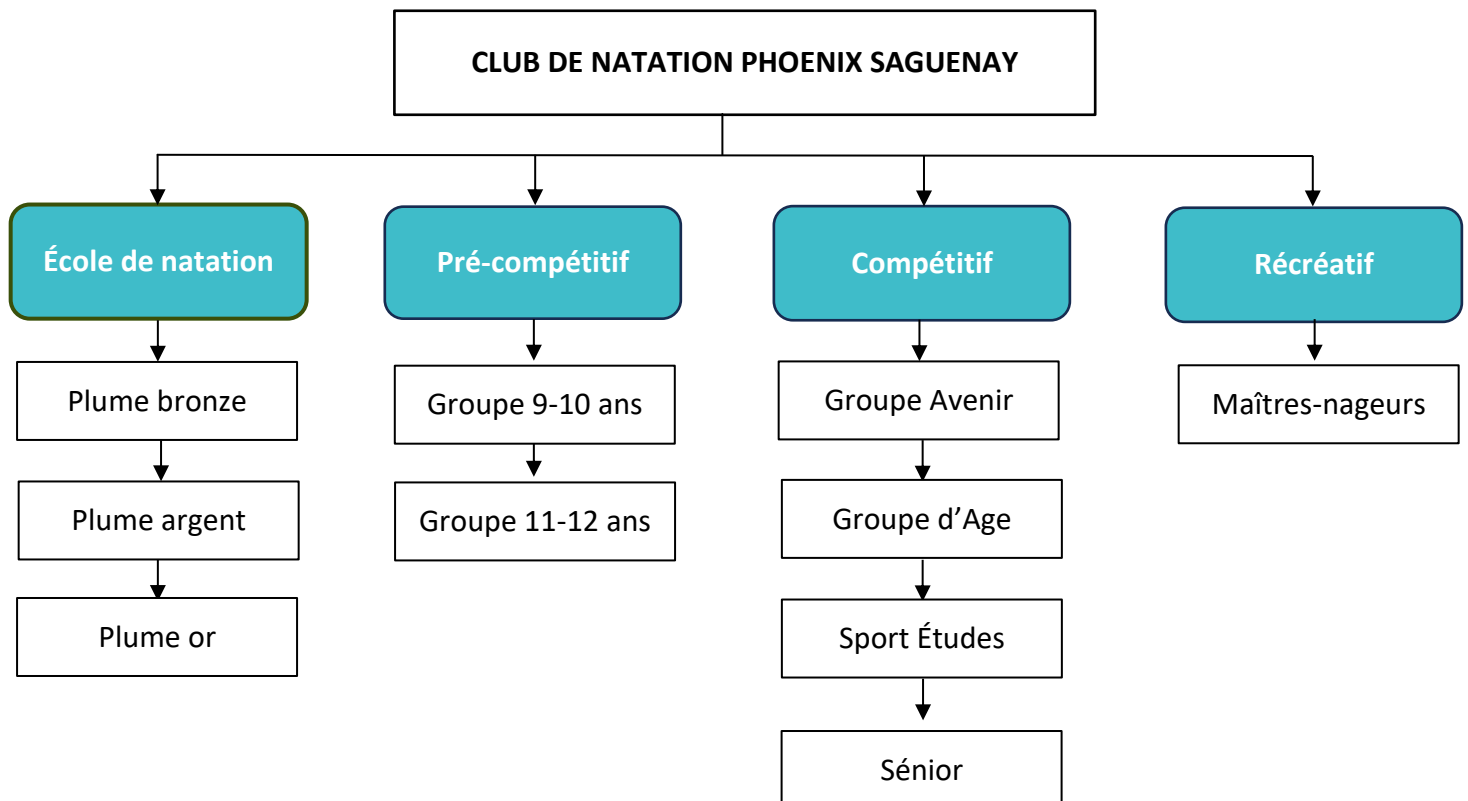
- Favorisant, pour chaque individu, l'initiation au sport de la natation et l'atteinte de ses objectifs de progression;
- Favorisant, pour les athlètes engagés dans la recherche de hautes performances, l'atteinte et le dépassement des standards provinciaux et nationaux;
- Parrainant d'autres disciplines aquatiques, de façon temporaire ou permanente, selon les décisions du bureau de direction.

Vision :

Être reconnu comme l'un des meilleurs clubs de natation de région au Québec, en assurant sa croissance avec un programme qui permet à tous de développer son plein potentiel.

Valeurs :

- Goût de l'effort;
- Dépassement de soi;
- Respect;
- Autonomie;
- Discipline;
- Sentiment d'appartenance;
- Confiance en soi.



L'athlète doit se présenter 10 minutes avant son entraînement sur le bord de la piscine. Il doit arriver à l'entraînement prêt et disposé à apprendre. Il doit travailler dans ce sens, avec une attitude positive et respecter les consignes et les autres nageurs durant l'entraînement. L'athlète a l'obligation de respecter, comme tout autre usager, les règlements intérieurs de la piscine.

Notamment :

- Il est interdit de porter des chaussures d'extérieures sur le bord de la piscine;
- Il est interdit d'apporter de la nourriture sur le bord de la piscine;
- Il est obligatoire de ranger tout le matériel utilisé durant l'entraînement avant de quitter.

L'athlète doit être acteur de sa pratique et suivre le programme établi par l'entraîneur. Le CNPS n'offre pas un service de bain libre, le nageur ne peut faire ce qu'il souhaite et doit réaliser l'intégralité des tâches demandées, et ce jusqu'à la fin de l'entraînement, en restant positif.

Il est de la responsabilité du nageur d'avoir en sa possession tout le matériel nécessaire à son entraînement, y compris sa bouteille d'eau sur le bord du bassin afin de pouvoir s'hydrater durant l'effort.

Afin de pouvoir repousser ses limites, le nageur doit pouvoir rivaliser avec ses pairs à l'entraînement et se challenger. Cela doit toujours être fait avec humilité et un esprit de franche camaraderie, qui permet le dépassement de chacun. "Si tu touches le mur devant moi, cela doit me donner la motivation de travailler pour le toucher devant toi demain, et que cela t'incite à travailler plus fort à ton tour". C'est la somme de toutes ces petites victoires qui nous tirent collectivement vers le haut.

Enfin, en tout temps, lors des entraînements, encouragez et supportez vos coéquipiers!

Cotisation annuelle :

La cotisation annuelle est établie en début de saison selon le groupe auquel appartient le nageur. En effet, le groupe détermine la fréquence des entraînements, c'est-à-dire le nombre d'heures passées en piscine. Il y a ajustement en cours d'année si le nageur change de groupe.

Des versements sont possibles pour payer les frais d'inscription des groupes avenir, groupe d'âge, SAE et Sénior. Les frais devront être payés via la plateforme d'inscription Amilia.

- 1 paiement en début d'année (15 octobre)
- 2 paiements soit à l'inscription et le 20 janvier
- 3 paiements soit 15 octobre - 20 janvier - 20 mars
- 9 paiements soit le 21 de chaque mois

Pour l'école de natation, les frais doivent être acquittés avant le début de la session lors de l'inscription.

Tous les participants de niveau compétitif et précompétitif du club doivent être affiliés à la Fédération de natation du Québec (FNQ). Cette affiliation leur permet de participer aux compétitions régionales, provinciales et nationales et inclus une assurance pour le nageur. Ce montant est compris dans les frais d'inscription pour les nageurs des groupes avenir, groupe d'âge, SAE et Sénior. Pour les autres nageurs des groupes compétitifs, le frais d'affiliation doit être payé en même temps que les frais d'inscription en début d'année.

À des fins d'assurance il sera important que les parents aient dûment rempli les informations demandées dans le courriel de natation Canada qui sera envoyé en début d'année (**vérifier les indésirables**). Pour des questions concernant la procédure veuillez entrer en contact avec l'entraîneur.

Politique de remboursement :

Remboursement pour l'école de natation

Avant le premier cours, le remboursement en totalité est possible.

Si l'annulation est effectuée entre le début des cours et 2 semaines après le début des cours (1^{er} et 2^{ième} cours), il est possible d'avoir un remboursement cependant des frais de 25% seront retenus.

Le CNPS est conscient qu'un arrêt peut avoir lieu pour des raisons médicales avec confirmation écrite d'un médecin. Nous procéderons donc au remboursement des cours restants avec une retenue de 25% de frais.

Aucun remboursement s'il y a expulsion d'un enfant.

Remboursement des frais d'inscription groupes compétitifs

En cas d'abandon ou d'empêchement d'un nageur à poursuivre son entraînement en cours d'année, la politique de remboursement s'appliquera comme suit :

- Si le nageur avise par écrit le CA, 30 jours ou plus avant le début d'une période (15 septembre – 15 janvier – 15 avril), ce dernier sera remboursé pour la ou les périodes restantes.
- Si le nageur avise par écrit le CA, durant l'intervalle qui va de 29 jours avant le début d'une période d'entraînement jusqu'à 7 jours après le début de cette période, 75% du montant sera remboursé.
- En tout temps, ou à défaut d'aviser le CA par écrit, aucun autre remboursement ne sera effectué.
- De plus, **les frais d'affiliation à la FNQ ne sont jamais remboursables.**

Aucun remboursement ne sera fait lors de l'expulsion d'un enfant.

Remboursement des frais de compétition

Toute confirmation de présence d'un nageur à une compétition entraîne des frais au CNPS. Le club doit confirmer la présence des nageurs 2 semaines avant la date de la compétition. En cas d'abandon ou d'empêchement d'un nageur à se présenter, la politique de remboursement s'appliquera comme suit :

- Frais de compétition non remboursable si annulation faite 2 semaines avant la date de la compétition.
- Pour les compétitions, les frais d'entraîneurs ne sont pas remboursables.
- Pour les compétitions à l'extérieur du Saguenay Lac-St-Jean, les frais d'hébergement et de repas ne sont pas remboursables.
- Pour les compétitions à l'extérieur du Saguenay Lac-St-Jean, si le transport s'effectue en autobus, les frais de transport ne sont pas remboursables.

Remboursement pour arrêt temporaire dû à une blessure

Un crédit pourra être accordé lorsqu'une blessure empêche un nageur de s'entraîner pendant plus de 2 mois. Le temps sera calculé à compter de la date de réception d'un avis écrit d'un médecin indiquant que le nageur doit s'absenter pour guérir la blessure.

Ce crédit ne s'accorde pas aux nageurs du programme SAE puisque le CNPS a l'obligation de poursuivre l'encadrement de ces nageurs et ce, même en cas de blessure. À moins que le jeune change de programme.

Remboursement en cas de bris d'équipement (piscine)

En cas de bris d'équipement, le CNPS en collaboration avec Ville de Saguenay travaillent à relocaliser les cours afin de maintenir le service. Le parent et le nageur doivent être conscients d'une possibilité de changement d'horaire et d'endroit afin de poursuivre les activités.

Si une relocalisation est offerte, aucun crédit ne sera accordé, à moins de décision contraire du conseil d'administration

Implication bénévole :

Le Club de natation Phoenix Saguenay est un organisme sans but lucratif qui repose sur la participation active de ses membres. En ce sens, la participation des parents est essentielle à l'atteinte de nos objectifs.

Le bon fonctionnement du CNPS, repose sur les entraîneurs, les administrateurs, mais aussi sur les parents des nageurs. En effet, outre la cotisation annuelle le ou les parents doivent s'impliquer dans les opérations du club de façon bénévole. Les parents doivent s'impliquer lors de la

campagne d'Opération Nez-rouge qui est le moyen de financement majeur du club. Des points reliés à différentes tâches permettent à tous d'y trouver son compte.

Pour avoir des compétitions, il est important d'avoir des officiels sur le bord de la piscine. C'est grâce à l'implication des parents que nous pouvons offrir une belle expérience à tous les nageurs de la région. Des points devront également être faits pour l'implication lors de compétitions.

**Voir tableau pour compilation des points en annexe.*

Sorties extérieures (compétitions) :

Procédures d'inscription

Si votre enfant est admissible ou concerné par une compétition, vous recevrez un courriel d'invitation à la compétition avec les informations disponibles au moment de l'envoi, ainsi qu'un formulaire en ligne et, le cas échéant, un lien de paiement Amilia.

Pour valider la participation de votre enfant, il est important de :

- Remplir le formulaire en ligne (qu'il participe ou non).
- Payer le montant sur Amilia (si besoin)

Le tout avant la date limite donnée, sinon, votre enfant ne sera pas inscrit, et ne pourras pas participer à la compétition.

Frais de compétition

L'inscription des nageurs à des compétitions à l'extérieur de la région représente une dépense importante pour le club. Les sorties extérieures sont également un élément de motivation chez le nageur qui s'entraîne des semaines et des semaines en vue de ces sorties en plus de forger un esprit d'équipe au sein du club.

Les modalités concernant les compétitions sont établies de la façon suivante :

- Compétitions régionales (Sag-Lac, Novice, KA Sport, etc.) :
 - ✓ Inscription obligatoire via le formulaire FORMS envoyé par courriel avant la date limite. Aucuns frais additionnels ne sont chargés aux nageurs
 - ✓ Lors des compétitions, si le nageur ne se présente pas à une de ses épreuves, une pénalité financière de 10\$ sera appliquée par l'Association régional pour chaque épreuve non nagée, jusqu'à concurrence de 30\$. Dans une telle situation, la facture sera remise au parent, sauf s'il s'avère que ce soit une erreur d'entraîneur.
 - ✓ Le transport doit être assuré par les parents/nageurs à l'exception de la compétition qui se tient à Chibougamau. Pour cette compétition, le club organise le transport et repas (si nécessaire).

- Compétitions sur invitation s'adressant à la majorité des nageurs (Défi Nez-rouge UL, Festival par équipes, etc.) :

La moitié des frais (50 %) sera assumé par le CNPS et l'autre moitié par le nageur. Ces frais représentent :

- ✓ **Frais d'inscription** : Ce montant varie selon le niveau de la compétition.
- ✓ **Frais de transport** : Le moyen de transport est choisi en fonction des distances à parcourir et du nombre de nageurs. Tous les nageurs sont tenus d'utiliser le transport désigné. Si le nageur ne peut prendre, pour une raison quelconque, le départ en même temps que les autres, il doit rejoindre le club par un autre moyen de transport et à ses frais.
- ✓ **Frais d'hébergement** : Le type d'hébergement est déterminé selon le nombre de nageurs et le lieu de la compétition. Tous les nageurs sont tenus de loger au même endroit.
- ✓ **Frais de repas** : Tout dépendamment du type et lieu de compétition, des repas peuvent être inclus. Il arrivera également que les repas seront libres, donc aux frais des nageurs.

- Compétitions provinciales et nationales nécessitant des standards (Coupe Espoir, Coupe du Québec, Championnat Québécois, Grand Prix du Québec, etc.) :

Une formule hybride sera offerte aux nageurs et aux parents.

- ✓ Participation complète avec le groupe (transport, hébergement et repas organisés par le club).
- ✓ Participation autonome (aucun transport, hébergement et repas organisés par le club).

Un athlète qui ne suit pas le groupe est sous la responsabilité exclusive de ses parents excluant le temps passé au bord de la piscine. Les parents doivent s'assurer que l'athlète arrive à temps pour toutes les sessions.

- Compétitions nationales :

La situation sera évaluée au cas par cas et selon la distance de la compétition.

Un maximum de 1 000\$ par compétition sera déboursé par le club; les autres frais seront à la charge du parent.

Calendrier des compétitions

Saison 2025-2026

Date	Compétitions	Lieu
25 octobre 2025	Collégiale #1	Rimouski
1 ^{er} novembre 2025	Novice #1	Alma
8 novembre 2025	Sag-Lac #1	La Baie
22 novembre 2025	Collégiale #2	Sherbrooke
27 au 30 novembre 2025	Coupe du Québec #1	Québec (PEPS UL)
12 au 14 décembre 2025	Défi Nez-rouge	Québec (PEPS UL)
24 – 25 janvier 2026	Challenge KA sports	Jonquière
13 au 15 février 2026	Coupe Espoir #1	Blainville
14 Février 2026	Collégiale #3	Drummondville
21 février 2026 AM	Novice #2	Dolbeau
21 février 2026 PM	Sag-Lac #2	Dolbeau
12 au 16 mars 2026	Coupe du Québec #2	Montréal (Claude Robillard)
14 – 15 mars 2026	Festi-Relâche	Alma
21 mars 2026	Championnat conférence collégial	Victoriaville
28 mars 2026	Sag-Lac #3	Chibougamau
9 au 11 avril	Omnium Canadien	Edmonton
10 au 12 avril 2026	Coupe Espoir #2	St-Georges-de Beauce
11 – 12 avril 2026	Championnat provincial collégial	Jonquière
25-26 avril 2026	Championnat régional	Alma ou Dolbeau
13 au 17 mai 2026	Championnat Québécois	Montréal (Parc Olympique)
30-31 mai 2026	Mini-Coupe	Québec (PEPS UL)
5 au 7 juin 2026	Festival par équipes	Jonquière
5 au 9 juillet	Essais Canadiens	Montréal
14 au 17 juillet 2026	Grand Prix du Québec	Montréal (Parc Jean-Drapeau)
21 au 24 août	Championnat Canadien	Vancouver

*Certaines compétitions nécessitent des standards établis par la FNQ.

**D'autres compétitions peuvent s'ajouter au calendrier

Contrat de parents

Le rôle des parents est essentiel à une organisation saine et efficace pour un club. Par la demande d'adhésion au club de leur enfant, les parents assument les responsabilités qui leur incombent, telles que décrites ci-dessous et s'engagent à promouvoir activement la conformité au présent code de conduite et faire en sorte que ce code soit respecté par leur enfant. Un parent qui ne respecterait pas le contrat pourrait se voir empêcher l'accès aux compétitions et autres activités organisées par le club.

1.	Je vais me souvenir que mon enfant participe à son sport pour son plaisir et non le mien
2.	Je vais encourager mon jeune à participer en suivant les règles
3.	Je ne vais jamais crier après mon jeune pour avoir commis une erreur lors d'une compétition
4.	Je ne vais jamais questionner le jugement ou l'honnêteté d'un officiel
5.	Je vais féliciter les bonnes performances réalisées par d'autres jeunes qu'il soit de mon club ou d'un autre
6.	Apprendre à mon jeune que faire de son mieux est plus important que de gagner, de cette façon mon jeune n'aura pas l'impression d'avoir échoué à la suite de la performance d'un autre athlète
7.	Les entraîneurs peuvent être contactés de 8h à 20h, en aucun cas à l'extérieur de ces heures, par mail, à l'adresse suivante clubdenatationphoenixsaguenay@gmail.com
8.	Je vais respecter les entraîneurs, officiels, nageurs et tout autre intervenant, ainsi que leurs décisions.
9.	Je comprends avoir un rôle à jouer dans le développement de mon enfant
10.	Je dois aviser l'absence de mon enfant en tout temps à l'adresse suivante : clubdenatationphoenixsaguenay@gmail.com

*** Prendre note qu'aucune violence verbale ou écrite ne sera tolérée.



Compilation de l'implication volet piscine 2025-2026

(400 points)

Compléter votre feuille et faire parvenir au plus tard le 15 juin 2026 à
clubdenatationphoenixsaguenay@gmail.com

	Points	Date/Détail	Date/Détail	Date/Détail	Date/Détail	Total pts
Présence à l'assemblée générale	75					
Participation à un comité autre que le conseil d'administration	100					
Parent accompagnateur lors des compétitions extérieures	200					
Formation d'officiel (par cours suivi) et application de la formation	75					
Compétitions						
Montage et démontage de la piscine	75					
Directeur de rencontre	200					
Responsable des officiels lors de la compétition	200					
Officiels	100 / session					
Responsable à l'alimentation lors des compétitions	100 / session					
						Total des points

Nom nageur : _____

Nom parents : _____



Compilation de l'implication - Opération Nez Rouge 2025

(600 points)

Compléter votre feuille et faire parvenir à clubdenatationphoenixsaguenay@gmail.com
au plus tard le 15 janvier 2026



	Points	Date/Détail	Date/Détail	Date/Détail	Total pts
Déménagement matériel, montage et démontage du local	50				
Distribution des affiches (hôtels, restaurants)	100/arrondissements				
Soirée raccompagnement jeudi	250				
Soirée raccompagnement vendredi et samedi	200				
Mise sur pied d'une soirée entreprise (3 équipes minimum)	400				
Personnification de la mascotte	350				
Accompagnateur et vendeur soirée mascotte	200				
Accueil, identification et création des équipes	150				
Formation aux équipes à la centrale	150				
Responsable de soirée et retour des équipes	300				
Téléphoniste ou répartiteur	200				
Ménage du local	200				
Trouver des commanditaires	Selon le montant				
Moins de 300 \$:		75 pts			
300 \$ à 499 \$:		150 pts			
500 \$ à 999 \$:		300 pts			
1 000 \$ à 1 499 \$:		375 pts			
1 500 \$ à 1 999 \$:		425 pts			
2 000 \$ et plus :	500 pts				
Nom du nageur : _____ Nom parent : _____				Total des points	

Temps de qualification FNQ 2025-2026



STANDARDS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2025-2026

HOMMES - 25m

Événement	Coupe du Québec		Coupe Espoir						Championnat québécois					
	Âge	A Ouvert	B 17 ans +	12 ans -	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	12 ans -	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans
50m libre	24,59	27,83	33,73	31,60	29,72	28,77	28,07	27,59	29,25	27,48	25,94	25,24	24,59	24,29
100m libre	53,31	1:00,34	1:14,15	1:09,54	1:05,45	1:03,41	1:01,87	1:00,85	1:03,41	0:59,57	56,25	54,72	53,31	52,67
200m libre	1:56,60	2:11,98	2:42,18	2:32,11	2:23,16	2:18,69	2:15,33	2:13,10	2:18,69	2:10,30	2:03,03	1:59,68	1:56,60	1:55,20
400m libre	4:15,26	4:43,49	5:53,16	5:31,54	5:12,32	5:02,71	4:55,50	4:50,70	5:02,71	4:44,69	4:29,08	4:21,87	4:15,26	4:12,26
800m libre	8:54,88	9:54,03	12:20,02	11:34,72	10:54,44	10:34,31	10:19,20	10:09,14	10:34,31	9:56,55	9:23,83	9:08,73	8:54,88	8:48,59
1500m libre	16:51,94	18:43,85	23:20,05	21:54,33	20:38,14	20:00,04	19:31,47	19:12,42	20:00,04	18:48,61	17:46,71	17:18,13	16:51,94	16:40,04
50m dos	28,26	31,99	38,77	36,33	34,16	33,07	32,26	31,72	33,62	31,58	29,82	29,01	28,26	27,92
100m dos	1:00,18	1:08,11	1:23,70	1:18,50	1:13,89	1:11,58	1:09,85	1:08,69	1:11,58	1:07,25	1:03,50	1:01,76	1:00,18	59,46
200m dos	2:14,37	2:29,23	3:05,90	2:54,52	2:44,40	2:39,34	2:35,55	2:33,02	2:39,34	2:29,86	2:21,64	2:17,84	2:14,37	2:12,79
50m brasse	31,07	35,17	42,63	39,94	37,56	36,37	35,47	34,88	36,96	34,73	32,79	31,89	31,07	30,70
100m brasse	1:07,53	1:16,43	1:33,92	1:28,09	1:22,91	1:20,32	1:18,37	1:17,08	1:20,32	1:15,46	1:11,25	1:09,31	1:07,53	1:06,72
200m brasse	2:31,56	2:48,32	3:29,69	3:16,85	3:05,44	2:59,73	2:55,45	2:52,60	2:59,73	2:49,03	2:39,76	2:35,48	2:31,56	2:29,78
50m papillon	26,22	29,68	35,96	33,70	31,69	30,68	29,93	29,43	31,19	29,30	27,67	26,91	26,22	25,90
100m papillon	57,47	1:05,05	1:19,94	1:14,98	1:10,57	1:08,36	1:06,71	1:05,61	1:08,36	1:04,23	1:00,64	58,99	57,47	56,78
200m papillon	2:13,55	2:28,32	3:04,77	2:53,46	2:43,40	2:38,37	2:34,60	2:32,09	2:38,37	2:28,95	2:20,78	2:17,01	2:13,55	2:11,98
200m QNI	2:12,36	2:29,81	3:04,09	2:52,67	2:42,51	2:37,43	2:33,62	2:31,08	2:37,43	2:27,91	2:19,66	2:15,85	2:12,36	2:10,77
400m QNI	4:50,41	5:22,53	6:41,80	6:17,20	5:55,33	5:44,40	5:36,20	5:30,73	5:44,40	5:23,90	5:06,13	4:57,93	4:50,41	4:47,00



STANDARDS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2025-2026

HOMMES - 50m

Événement	Coupe du Québec		Coupe Espoir						Championnat québécois					
	Âge	A Ouvert	B 17 ans +	12 ans -	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	12 ans -	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans
50m libre	25,35	28,69	34,77	32,58	30,64	29,66	28,93	28,45	30,15	28,33	26,75	26,02	25,35	25,04
100m libre	54,96	1:02,21	1:16,44	1:11,70	1:07,48	1:05,37	1:03,79	1:02,73	1:05,37	1:01,42	57,99	56,41	54,96	54,30
200m libre	2:00,21	2:16,06	2:47,19	2:36,82	2:27,59	2:22,98	2:19,52	2:17,21	2:22,98	2:14,33	2:06,84	2:03,38	2:00,21	1:58,76
400m libre	4:23,16	4:52,26	6:04,09	5:41,80	5:21,98	5:12,07	5:04,64	4:59,69	5:12,07	4:53,50	4:37,40	4:29,97	4:23,16	4:20,06
800m libre	9:11,42	10:12,41	12:42,91	11:56,20	11:14,68	10:53,92	10:38,35	10:27,98	10:53,92	10:15,00	9:41,27	9:25,70	9:11,42	9:04,94
1500m libre	17:23,24	19:18,61	24:03,35	22:34,98	21:16,43	20:37,16	20:07,70	19:48,07	20:37,16	19:23,52	18:19,70	17:50,24	17:23,24	17:10,97
50m dos	29,14	32,98	39,97	37,45	35,21	34,10	33,26	32,70	34,66	32,56	30,74	29,90	29,14	28,79
100m dos	1:02,04	1:10,22	1:26,29	1:20,93	1:16,17	1:13,79	1:12,01	1:10,82	1:13,79	1:09,33	1:05,46	1:03,67	1:02,04	1:01,29
200m dos	2:18,52	2:33,84	3:11,65	2:59,91	2:49,49	2:44,27	2:40,36	2:37,75	2:44,27	2:34,49	2:26,02	2:22,11	2:18,52	2:16,89
50m brasse	32,04	36,26	43,94	41,18	38,72	37,49	36,57	35,95	38,10	35,80	33,80	32,88	32,04	31,65
100m brasse	1:09,61	1:18,80	1:36,82	1:30,81	1:25,47	1:22,80	1:20,80	1:19,46	1:22,80	1:17,79	1:13,45	1:11,45	1:09,61	1:08,78
200m brasse	2:36,25	2:53,52	3:36,17	3:22,94	3:11,17	3:05,29	3:00,88	2:57,94	3:05,29	2:54,26	2:44,70	2:40,29	2:36,25	2:34,41
50m papillon	27,03	30,60	37,08	34,74	32,67	31,63	30,85	30,34	32,15	30,21	28,52	27,74	27,03	26,71
100m papillon	59,25	1:07,07	1:22,41	1:17,30	1:12,75	1:10,48	1:08,77	1:07,63	1:10,48	1:06,21	1:02,52	1:00,81	59,25	58,54
200m papillon	2:17,68	2:32,91	3:10,48	2:58,82	2:48,46	2:43,27	2:39,38	2:36,79	2:43,27	2:33,55	2:25,13	2:21,24	2:17,68	2:16,06
200m QNI	2:16,45	2:34,45	3:09,79	2:58,01	2:47,54	2:42,30	2:38,37	2:35,76	2:42,30	2:32,48	2:23,98	2:20,05	2:16,45	2:14,81
400m QNI	4:59,40	5:32,50	6:54,22	6:28,86	6:06,32	5:55,05	5:46,59	5:40,96	5:55,05	5:33,91	5:15,60	5:07,14	4:59,40	4:55,87



STANDARDS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2025-2026

FEMMES - 25m

Événement	Coupe du Québec		Coupe Espoir						Championnat québécois					
	Âge A Ouvert	B 17 ans +	12 ans -	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	12 ans -	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
50m libre	26,54	30,86	35,56	33,47	32,16	31,64	31,12	30,59	29,55	28,24	27,39	27,00	26,54	26,35
100m libre	58,22	1:06,38	1:17,63	1:13,13	1:10,32	1:09,19	1:08,07	1:06,94	1:04,69	1:01,88	1:00,05	59,21	58,22	57,80
200m libre	2:06,43	2:24,14	2:48,57	2:38,80	2:32,69	2:30,24	2:27,80	2:25,36	2:20,47	2:14,37	2:10,40	2:08,56	2:06,43	2:05,51
400m libre	4:33,98	5:06,44	6:03,57	5:42,80	5:29,81	5:24,62	5:19,42	5:14,23	5:03,84	4:50,86	4:42,42	4:38,52	4:33,98	4:32,03
800m libre	9:28,79	10:36,19	12:34,80	11:51,67	11:24,71	11:13,93	11:03,14	10:52,36	10:30,80	10:03,84	9:46,32	9:38,23	9:28,79	9:24,75
1500m libre	18:13,83	20:23,43	24:11,53	22:48,59	21:56,75	21:36,01	21:15,27	20:54,54	20:13,06	19:21,22	18:47,53	18:31,98	18:13,83	18:06,06
50m dos	30,25	35,17	40,54	38,15	36,66	36,07	35,47	34,88	33,68	32,19	31,22	30,78	30,25	30,03
100m dos	1:05,47	1:14,64	1:27,29	1:22,23	1:19,07	1:17,80	1:16,54	1:15,27	1:12,74	1:09,58	1:07,52	1:06,58	1:05,47	1:04,99
200m dos	2:24,57	2:41,70	3:11,85	3:00,89	2:54,03	2:51,29	2:48,55	2:45,81	2:40,33	2:33,48	2:29,03	2:26,97	2:24,57	2:23,54
50m brasse	33,69	39,16	45,14	42,48	40,82	40,16	39,49	38,83	37,50	35,84	34,76	34,27	33,69	33,44
100m brasse	1:14,46	1:24,90	1:39,29	1:33,53	1:29,93	1:28,49	1:27,05	1:25,62	1:22,74	1:19,14	1:16,80	1:15,72	1:14,46	1:13,92
200m brasse	2:44,94	3:04,48	3:38,87	3:26,36	3:18,55	3:15,42	3:12,29	3:09,17	3:02,91	2:55,10	2:50,02	2:47,67	2:44,94	2:43,76
50m papillon	28,35	32,96	37,99	35,76	34,36	33,80	33,24	32,68	31,57	30,17	29,26	28,84	28,35	28,14
100m papillon	1:03,60	1:12,51	1:24,80	1:19,88	1:16,81	1:15,58	1:14,35	1:13,13	1:10,67	1:07,59	1:05,60	1:04,68	1:03,60	1:03,14
200m papillon	2:25,16	2:42,36	3:12,63	3:01,62	2:54,74	2:51,99	2:49,24	2:46,49	2:40,98	2:34,10	2:29,63	2:27,57	2:25,16	2:24,13
200m QNI	2:23,32	2:43,40	3:11,10	3:00,02	2:53,09	2:50,32	2:47,56	2:44,79	2:39,25	2:32,32	2:27,82	2:25,75	2:23,32	2:22,28
400m QNI	5:12,48	5:49,50	6:54,66	6:30,96	6:16,16	6:10,23	6:04,31	5:58,38	5:46,54	5:31,73	5:22,10	5:17,66	5:12,48	5:10,25



STANDARDS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2025-2026

FEMMES - 50m

Événement	Coupe du Québec		Coupe Espoir						Championnat québécois					
	Âge A Ouvert	B 17 ans +	12 ans -	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	12 ans -	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans +
50m libre	27,36	31,81	36,66	34,51	33,16	32,62	32,08	31,54	30,46	29,11	28,24	27,83	27,36	27,16
100m libre	1:00,02	1:08,43	1:20,03	1:15,39	1:12,49	1:11,33	1:10,17	1:09,01	1:06,69	1:03,79	1:01,91	1:01,04	1:00,02	0:59,59
200m libre	2:10,34	2:28,60	2:53,78	2:43,71	2:37,41	2:34,89	2:32,37	2:29,85	2:24,82	2:18,52	2:14,43	2:12,54	2:10,34	2:09,39
400m libre	4:42,45	5:15,92	6:14,82	5:53,40	5:40,01	5:34,66	5:29,30	5:23,95	5:13,24	4:59,85	4:51,15	4:47,14	4:42,45	4:40,44
800m libre	9:46,39	10:55,86	12:58,14	12:13,68	11:45,89	11:34,77	11:23,65	11:12,54	10:50,30	10:22,51	10:04,45	9:56,11	9:46,39	9:42,22
1500m libre	18:47,66	21:01,27	24:56,42	23:30,91	22:37,47	22:16,09	21:54,71	21:33,34	20:50,58	19:57,14	19:22,40	19:06,37	18:47,66	18:39,64
50m dos	31,19	36,26	41,79	39,33	37,80	37,18	36,57	35,95	34,72	33,19	32,19	31,73	31,19	30,96
100m dos	1:07,49	1:16,95	1:29,99	1:24,77	1:21,51	1:20,21	1:18,91	1:17,60	1:14,99	1:11,73	1:09,61	1:08,63	1:07,49	1:07,00
200m dos	2:29,04	2:46,70	3:17,78	3:06,48	2:59,42	2:56,59	2:53,77	2:50,94	2:45,29	2:38,23	2:33,63	2:31,52	2:29,04	2:27,98
50m brasse	34,73	40,37	46,53	43,79	42,08	41,40	40,72	40,03	38,66	36,95	35,84	35,33	34,73	34,47
100m brasse	1:16,77	1:27,52	1:42,36	1:36,42	1:32,71	1:31,23	1:29,75	1:28,26	1:25,30	1:21,59	1:19,18	1:18,06	1:16,77	1:16,21
200m brasse	2:50,04	3:10,18	3:45,64	3:32,75	3:24,69	3:21,47	3:18,24	3:15,02	3:08,57	3:00,51	2:55,27	2:52,86	2:50,04	2:48,83
50m papillon	29,23	33,98	39,17	36,86	35,42	34,85	34,27	33,69	32,54	31,10	30,17	29,74	29,23	29,02
100m papillon	1:05,57	1:14,75	1:27,42	1:22,36	1:19,19	1:17,92	1:16,65	1:15,39	1:12,85	1:09,69	1:07,63	1:06,68	1:05,57	1:05,09
200m papillon	2:29,65	2:47,38	3:18,59	3:07,24	3:00,15	2:57,31	2:54,47	2:51,64	2:45,96	2:38,87	2:34,26	2:32,13	2:29,65	2:28,58
200m QNI	2:27,75	2:48,45	3:17,01	3:05,59	2:58,45	2:55,59	2:52,74	2:49,88	2:44,17	2:37,03	2:32,39	2:30,25	2:27,75	2:26,68
400m QNI	5:22,14	6:00,31	7:07,48	6:43,06	6:27,79	6:21,68	6:15,58	6:09,47	5:57,25	5:41,99	5:32,06	5:27,48	5:22,14	5:19,85



STANDARDS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2025-2026

HOMMES 25m - Men SCM

HOMMES 50m - Men LCM

GRAND PRIX DU QUÉBEC 2026

13 -	14	15	16	17	18 +	Âge / Age	13 -	14	15	16	17	18 +
26,95	25,41	24,71	24,06	23,76	23,58	50m libre / Free	27,78	26,20	25,47	24,80	24,50	24,31
58,42	55,10	53,56	52,16	51,52	51,14	100m libre / Free	1:00,23	56,80	55,22	53,77	53,11	52,72
2:07,78	2:00,51	1:57,16	1:54,08	1:52,68	1:51,85	200m libre / Free	2:11,74	2:04,24	2:00,78	1:57,61	1:56,17	1:55,31
4:34,48	4:18,87	4:11,66	4:05,05	4:02,05	4:00,25	400m libre / Free	4:42,97	4:26,87	4:19,44	4:12,63	4:09,54	4:07,68
9:35,16	9:02,43	8:47,33	8:33,49	8:27,19	8:23,42	800m libre / Free	9:52,94	9:19,21	9:03,64	8:49,37	8:42,88	8:38,99
18:08,14	17:06,23	16:37,66	16:11,46	15:59,56	15:52,42	1500m libre / Free	18:41,79	17:37,97	17:08,51	16:41,51	16:29,24	16:21,87
30,97	29,21	28,40	27,65	27,31	27,11	50m dos / Back	31,93	30,11	29,28	28,51	28,16	27,95
1:05,95	1:02,20	1:00,47	58,88	58,16	57,72	100m dos / Back	1:07,99	1:04,12	1:02,34	00,70	59,96	59,51
2:24,48	2:16,26	2:12,47	2:08,99	2:07,41	2:06,46	200m dos / Back	2:28,95	2:20,48	2:16,57	2:12,98	2:11,35	2:10,37
34,06	32,12	31,22	30,40	30,03	29,81	50m brasse / Breast	35,11	33,11	32,19	31,34	30,96	30,73
1:14,00	1:09,79	1:07,85	1:06,07	1:05,26	1:04,77	100m brasse / Breast	1:16,29	1:11,95	1:09,95	1:08,11	1:07,28	1:06,78
2:42,97	2:33,70	2:29,42	2:25,50	2:23,71	2:22,64	200m brasse / Breast	2:48,01	2:38,45	2:34,04	2:30,00	2:28,16	2:27,05
28,73	27,10	26,34	25,65	25,34	25,15	50m papillon / Fly	29,62	27,94	27,16	26,45	26,12	25,93
1:02,99	59,40	57,75	56,23	55,54	55,13	100m papillon / Fly	1:04,94	1:01,24	59,54	57,97	57,26	56,84
2:23,61	2:15,43	2:11,66	2:08,21	2:06,64	2:05,69	200m papillon / Fly	2:28,05	2:19,62	2:15,74	2:12,17	2:10,55	2:09,58
2:25,05	2:16,80	2:12,99	2:09,50	2:07,91	2:06,96	200m QNI / IM	2:29,54	2:21,03	2:17,11	2:13,51	2:11,87	2:10,89
5:12,28	4:54,51	4:46,31	4:38,80	4:35,38	4:33,33	400m QNI / IM	5:21,94	5:03,62	4:55,17	4:47,42	4:43,90	4:41,78



STANDARDS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2025-2026

FEMMES 25m - Women SCM

FEMMES 50m - Women LCM

GRAND PRIX DU QUÉBEC 2026

13 -	14	15	16	17	18 +	Âge / Age	13 -	14	15	16	17	18 +
28,24	27,39	27,00	26,54	26,35	26,15	50m libre / Free	29,11	28,24	27,83	27,36	27,16	26,96
00,75	58,93	58,08	57,10	56,68	56,25	100m libre / Free	02,63	00,75	59,88	58,86	58,43	57,99
2:11,92	2:07,95	2:06,12	2:03,98	2:03,07	2:02,15	200m libre / Free	2:16,00	2:11,91	2:10,02	2:07,82	2:06,87	2:05,93
4:40,47	4:32,03	4:28,13	4:23,59	4:21,64	4:19,69	400m libre / Free	4:49,14	4:40,44	4:36,43	4:31,74	4:29,73	4:27,73
9:42,27	9:24,75	9:16,66	9:07,23	9:03,18	8:59,14	800m libre / Free	10:00,28	9:42,22	9:33,88	9:24,15	9:19,98	9:15,82
18:39,75	18:06,06	17:50,50	17:32,36	17:24,58	17:16,81	1500m libre / Free	19:14,38	18:39,64	18:23,61	18:04,91	17:56,89	17:48,87
32,19	31,22	30,78	30,25	30,03	29,81	50m dos / Back	33,19	32,19	31,73	31,19	30,96	30,73
1:08,32	1:06,26	1:05,31	1:04,20	1:03,73	1:03,25	100m dos / Back	1:10,43	1:08,31	1:07,33	1:06,19	1:05,70	1:05,21
2:28,00	2:23,54	2:21,49	2:19,09	2:18,06	2:17,03	200m dos / Back	2:32,57	2:27,98	2:25,86	2:23,39	2:22,33	2:21,27
35,84	34,76	34,27	33,69	33,44	33,19	50m brasse / Breast	36,95	35,84	35,33	34,73	34,47	34,21
1:17,70	1:15,36	1:14,28	1:13,02	1:12,49	1:11,95	100m brasse / Breast	1:20,10	1:17,69	1:16,58	1:15,28	1:14,73	1:14,17
2:48,84	2:43,76	2:41,42	2:38,68	2:37,51	2:36,34	200m brasse / Breast	2:54,07	2:48,83	2:46,41	2:43,59	2:42,38	2:41,17
30,17	29,26	28,84	28,35	28,14	27,94	50m papillon / Fly	31,10	30,17	29,74	29,23	29,02	28,80
1:06,37	1:04,37	1:03,45	1:02,37	1:01,91	1:01,45	100m papillon / Fly	1:08,42	1:06,36	1:05,41	1:04,30	1:03,83	1:03,35
2:28,60	2:24,13	2:22,06	2:19,66	2:18,62	2:17,59	200m papillon / Fly	2:33,19	2:28,58	2:26,46	2:23,97	2:22,91	2:21,85
2:29,55	2:25,05	2:22,98	2:20,55	2:19,51	2:18,48	200m QNI / IM	2:34,18	2:29,54	2:27,40	2:24,90	2:23,83	2:22,76
5:19,88	5:10,25	5:05,81	5:00,63	4:58,41	4:56,19	400m QNI / IM	5:29,77	5:19,85	5:15,27	5:09,93	5:07,64	5:05,35



STANDARDS DE QUALIFICATION PROVINCIAUX 2025-2026

GARÇONS - 25m

FILLES - 25m

Mini Coupe

Âge	8 ans -	9 ans	10 ans	11 ans	12 ans
50m dos	Temps prouvé	0:55,00	0:50,00		
100m dos				1:45,00	1:35,00
50m brasse	Temps prouvé	1:00,00	0:55,00		
100m brasse				1:55,00	1:45,00
50m papillon	Temps prouvé	1:00,00	0:55,00	0:50,00	0:45,00

Version : 1 octobre 2025

Temps de qualification pour l'admission d'un nageur 12 ans et moins à une compétition invitation régionale SLSJ-CC

	Libre	Dos	Brasse	Papillon	QNI
50 m	0 :45.00	0 :50.00	0 :55.00	0 :50.00	
100 m	1 :35.00	1 :50.00	2 :00.00	1 :50.00	1 :50.00
200 m	3 :30.00	3 :50.00	4 :10.00	3 :50.00	3 :45.00
400 m	7 :15.00				7 :45.00
800 m	13 :00.00				
1500 m	23 :00.00				