

# À Contre-Courant présente *La 24<sup>e</sup> Coupe de Montréal*

Complexe sportif Claude-Robillard  
Samedi 11 novembre 2017

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### *Piscine*

Complexe sportif Claude-Robillard  
1000, avenue Émile-Journault, Montréal  
Tél. : 514 872-6911

*Transport en commun* : Station de métro Crémazie (ligne orange), sortie Crémazie Nord, puis marche de 10 minutes ou autobus 146 vers l'est ([www.stm.info](http://www.stm.info)).

*En voiture* : Boulevard métropolitain (40), sortie rue Saint-Hubert/avenue Christophe-Colomb; prendre Christophe-Colomb Nord et suivre les indications.

*Stationnement* : Gratuit à l'arrière du centre sportif.

*Nourriture* : On trouvera des distributrices à l'étage des gradins. Quelques restaurants sont situés à proximité, rue Fleury, au nord du centre sportif.

### *Comité de direction*

Martin Girard, co-directeur de rencontre  
Monica Dunn, co-directrice de rencontre  
514 990-2582  
[coupe@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe@acontrecourant.qc.ca)

Maurice Harvey, juge-arbitre

Janet Wyman, responsable des officiels  
[coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca)

Monica Dunn, registraire  
514 990-2582  
[coupe@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe@acontrecourant.qc.ca)

Benoit Ethier, commandites  
[coupe.commandites@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe.commandites@acontrecourant.qc.ca)

### *Site Internet*

# À Contre-Courant presents *La 24<sup>e</sup> Coupe de Montréal*

Complexe sportif Claude-Robillard  
Saturday, November 11, 2017

## GENERAL INFORMATION

### *Swimming pool*

Complexe sportif Claude-Robillard  
1000 Émile-Journault Avenue, Montreal  
Tel.: 514 872-6911

*Public Transit*: A ten-minute walk from the Crémazie metro station (orange line), or take the 146 bus eastbound. ([www.stm.info](http://www.stm.info)).

*By car*: Boulevard Métropolitain (Highway 40), exit Saint-Hubert/Christophe-Colomb; take Christophe-Colomb North and follow the signage.

*Parking*: Free on-site parking behind the sports centre.

*Food*: Vending machines are located on the same level as the bleachers. A number of restaurants are also located nearby on Fleury Street, north of the sports center.

### *Steering Committee*

Martin Girard, Co-Meet Manager  
Monica Dunn, Co-Meet Manager  
514 990-2582  
[coupe@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe@acontrecourant.qc.ca)

Maurice Harvey, Referee

Janet Wyman, Officials Manager  
[coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca)

Monica Dunn, Registrar  
514 990-2582  
[coupe@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe@acontrecourant.qc.ca)

Benoit Ethier, Sponsorships  
[coupe.commandites@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe.commandites@acontrecourant.qc.ca)

### *Website*

[www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe)

[www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe)

L'information y sera mise à jour régulièrement.  
Nous vous demandons de bien consulter le site la semaine avant la compétition pour obtenir les derniers développements, le bulletin technique et l'horaire de la compétition.

## HORAIRE

### **Samedi 11 novembre 2017**

Piscine du centre sportif Claude-Robillard

7 h 15 : Accueil et remise de la trousse de participation

8 h 00 à 8 h 50 : Échauffement

7 h 45 : Réunion des officiels

8 h 40 : Réunion technique pour les entraîneurs ou représentants des équipes

9 h 00 : Début des épreuves

1. 400 m libre
2. 50 m dos
3. 100 m QNI
4. 100 m brasse
5. 50 m libre
6. 100 m papillon
7. Relais 4 x 50 m libre

Pause et échauffement (45 minutes)

8. Relais 4 x 50 m quatre nages
9. 100 m libre
10. 200 m QNI
11. 50 m brasse
12. 100 m dos
13. 50 m papillon
14. 200 m libre

19 h 00

Souper

Les détails concernant la soirée seront affichés sur le site Internet du club :

[www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe)

## QUESTIONS TECHNIQUES

### **Installations**

La compétition se déroulera dans un bassin de 25 m comportant 10 couloirs munis d'un système de

Information will be updated regularly. Please consult the site the week before the meet to obtain last minute announcements, the technical bulletin and the meet's final schedule.

## SCHEDULE

### **Saturday, November 11, 2017**

Pool of the Complexe sportif Claude-Robillard

7:15 a.m. Welcome and distribution of participants' kits

8:00 to 8:50 a.m. Warm-up

7:45 a.m. Officials' meeting

8:40 a.m. Technical meeting for coaches or team representatives

9:00 a.m. Start of events

1. 400 m freestyle
2. 50 m backstroke
3. 100 m IM
4. 100 m breaststroke
5. 50 m freestyle
6. 100 m butterfly
7. 4 X 50 m freestyle relay

Break and warm-up (45 minutes)

8. 4 X 50 m medley relay
9. 100 m freestyle
10. 200 m IM
11. 50 m breaststroke
12. 100 m backstroke
13. 50 m butterfly
14. 200 m freestyle

7:00 p.m.

Dinner

All details about the evening will be posted on the website: [www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe)

## TECHNICAL INFORMATION

### **Facilities**

The competition will take place in one 25m, 10-lane pool with an electronic timing system, complete

chronométrage électronique avec plaques de touche et tableau alpha-numérique. Le logiciel Splash Meet Manager sera utilisé pour la gestion de la rencontre. Le bassin de plongeon sera accessible en tout temps comme bassin d'échauffement et de récupération.

### **Sanction et règlements**

La compétition est sanctionnée par la Fédération de natation du Québec (#). Les règlements MNC à jour seront en vigueur (<https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/fr/competitions/reglements/>) ainsi que le règlement sur la sécurité en bassin de natation de la FNQ ([www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000516\\_securite.pdf](http://www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000516_securite.pdf)) et le règlement de départ MSW 4.4. Le port du bonnet de bain est recommandé. Les épreuves individuelles ainsi que les épreuves de relais seront nagées senior en finales contre la montre, du plus lent au plus rapide, sans égard à l'âge ni au sexe. L'attribution des couloirs sera établie selon les temps d'inscription soumis.

### **Admissibilité**

Tous les nageurs doivent être affiliés à la Fédération de natation du Québec ou à une fédération membre de la FINA et doivent être âgés de 18 ans ou plus en date du 11 novembre 2017. Tous les nageurs affiliés à une autre fédération que la FNQ (nageurs de l'extérieur du Québec) doivent s'assurer d'être couverts par l'assurance accident de leur fédération ou par une assurance privée, auquel cas ils devront présenter un certificat attestant cette couverture au moment de l'inscription.

### **Relais**

Les membres d'une équipe de relais doivent appartenir à un même club et être dûment inscrits à la compétition. Les équipes de relais réunissant des nageurs de clubs différents ne peuvent concourir à moins d'une permission spéciale du directeur de rencontre. Elles le feront alors dans la catégorie « hors concours » et les temps des nageurs ne seront pas reconnus. Les équipes de relais peuvent être masculines, féminines ou mixtes. Une équipe de relais mixte est composée de deux hommes et de deux femmes, nageant dans n'importe quel ordre. Les cartes de départ pour les épreuves de relais devront être remises au commis de course selon les paramètres suivants : au plus tard à la fin de **l'épreuve n° 3 (100 m QNI) pour l'épreuve n° 7 (relais 4 x 50 m libre)**; au plus tard à la fin de

with touch pads and alphanumerical scoreboards. Splash Meet Manager software will be used to manage the meet. The diving pool will serve as a warm-up and warm-down pool during the whole duration of the meet.

### **Sanction and Regulations**

The competition will be sanctioned by the Fédération de natation du Québec (#). Master Swimming Canada (MSC) regulations, will be in effect during the competition (<https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/fr/competitions/reglements/>) as well as the FNQ regulation on pool security ([www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000516\\_securite.pdf](http://www.fnq.qc.ca/doc/doc/00000516_securite.pdf) - available in French only, our apologies) and the start rule MSW 4.4. Bathing caps are recommended. Individual races and relays will be swum as timed finals, from slowest to fastest, regardless of age or sex.

### **Eligibility**

All swimmers must be affiliated with the FNQ or with a swimming federation recognized by FINA and be at least 18 years of age by November 11, 2017. Swimmers who are not affiliated with the FNQ (i.e., swimmers from outside the province of Quebec) must be covered by their federation's accident insurance or a private insurance policy. In the latter case, they will have to show a certificate of proof at registration.

### **Relays**

Relay team members must belong to the same club and be duly registered in the competition. Relay teams with athletes from different clubs are not allowed to compete unless they get special approval from the meet manager. In that case, they will compete in the 'exhibition' category and times from swimmers will not be recognized. Relay teams can be male, female, or mixed. Mixed relay teams are made up of two women and two men who may swim in any order. Relay cards must be submitted to the clerk of course **by the end of event 3 (100 m IM) for event 7 (4 X 50 freestyle relay); by the end of event 6 (100 m butterfly) for event 8 (4 X 50 m medley relay relay)**. No swimmer may be a member of more than one team per relay event.

**l'épreuve n° 6 (100 m papillon) pour l'épreuve n° 8 (relais 4 x 50 m quatre nages).** Un athlète ne peut participer à une épreuve de relais qu'au sein d'une seule équipe de relais.

### ***Catégories d'âge***

La catégorie d'âge de l'athlète est déterminée d'après son âge au 31 décembre 2017. Les groupes d'âge pour les épreuves individuelles sont constitués par tranches de 5 ans après la première tranche, qui va de 18 à 24 ans.

Le groupe d'âge d'une équipe de relais est déterminé en additionnant les âges au 31 décembre 2016, en années entières, des 4 membres de l'équipe. Les groupes d'âge pour les relais sont constitués par tranches de 40 ans après les deux premières tranches, qui vont de 72 à 99 ans et de 100 à 119 ans.

### **Épreuves individuelles :**

18-24 ans, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, etc.

### **Épreuves de relais (somme de l'âge des 4 membres):**

72-99 ans, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, etc.

### ***Échauffement***

La journée de compétition comportera deux périodes d'échauffement. Un horaire sera imposé aux équipes participantes pendant les périodes officielles d'échauffement si l'affluence l'exige. Le règlement sur la sécurité en bassin de natation de la FNQ ainsi que les procédures d'échauffement MNC (<https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/fr/competitions/reglements/>)

seront en vigueur durant la compétition. **Aucun saut ou plongeon ne sera permis pendant l'échauffement, sauf dans les couloirs désignés à cette fin. Les nageurs doivent entrer dans l'eau doucement, en ayant toujours une main sur le pont de la piscine ou le trop-plein.**

### ***Récompenses***

Les récompenses pour *La Coupe de Montréal* seront remises lors de la soirée du samedi ou envoyées par la poste. L'équipe ayant obtenu le plus haut pointage remportera la Coupe de Montréal des maîtres

### ***Age Groups***

Age categories will be determined by the age swimmers will be on December 31, 2017. Age groups for individual events will cover 5-year periods with the exception of the youngest group, which ranges from 18 to 24.

The age group for a relay team is determined by totaling the ages in whole years of all 4 team members as of December 31, 2016. Age groups for relays will cover periods of 40 years with the exception of the first two groups, which range from 72 to 99 years, and from 100 to 119 years, respectively.

### **Individual events:**

18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, etc.

### **Relay events (total age of four members):**

72-99, 100-119, 120-159, 160-199, 200-239, 240-279, etc.

### ***Warm-up***

Two warm-up periods have been planned on the day of the meet. If necessary, a schedule for the official warm-up periods will be established for participating teams. FNQ regulations and SNC masters warm-up procedures (<https://www.mastersswimmingcanada.ca/WP/fr/competitions/reglements/>)

will be in effect during the competition. **No jumping or diving will be allowed during the warm-up, except in designated lanes. Swimmers must enter the pool gently with one hand on the pool edge or bulkhead at all times.**

### ***Awards***

Awards for *La Coupe de Montréal* will be given out on Saturday evening or sent by mail. The team with the most points will win the Coupe de Montréal des maîtres nageurs (certificate in lieu of trophy). In

nageurs (un certificat tiendra lieu de trophée). On attribuera en outre des distinctions dans les catégories suivantes : l'équipe de six personnes ou plus ayant accumulé le plus grand nombre de points par personne; le nageur ayant accumulé le plus grand nombre de points; la nageuse ayant accumulé le plus grand nombre de points. De plus, à la fin de la rencontre, un certificat téléchargeable sera disponible en ligne pour l'obtention des résultats individuels.

### **Pointage**

#### **Épreuves individuelles**

1<sup>re</sup> place: 11 points; 2<sup>e</sup>: 9 pts; 3<sup>e</sup>: 8 pts; 4<sup>e</sup>: 7 pts; 5<sup>e</sup>: 6 pts; 6<sup>e</sup>: 5 pts; 7<sup>e</sup>: 4pts; 8<sup>e</sup>: 3 pts; 9<sup>e</sup>: 2 pts; 10<sup>e</sup>: 1 pt.

#### **Épreuves de relais**

1<sup>re</sup> place: 22 points; 2<sup>e</sup>: 18 pts; 3<sup>e</sup>: 16 pts; 4<sup>e</sup>: 14 pts; 5<sup>e</sup>: 12 pts; 6<sup>e</sup>: 10 pts; 7<sup>e</sup>: 8 pts; 8<sup>e</sup>: 6 pts; 9<sup>e</sup>: 4 pts; 10<sup>e</sup>: 1 pt.

### **Résultats**

Les résultats des épreuves seront affichés sur le site Internet d'À Contre-Courant ([www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe)) ainsi que sur le site de résultats canadiens de Natation Canada (<http://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>) au plus tard 8 jours après la fin de la compétition.

## **INSCRIPTION - ATHLÈTES**

La date limite officielle pour la réception des inscriptions est le **mardi 7 novembre 2017 à minuit**. Les inscriptions reçues après cette date pourront encore être acceptées, tant que le comité organisateur n'aura pas établi, au moment qui lui conviendra, la liste des départs. Cela fait, la période d'inscription sera définitivement close. Toute nouvelle inscription pourra dès lors être acceptée le jour de la compétition à la discrétion du directeur de rencontre, seulement pour compléter la première série d'une épreuve, s'il y a lieu, et à titre de participation « hors concours ». **La compétition sera limitée à 400 athlètes, la priorité étant accordée selon l'ordre d'arrivée des inscriptions, quel que soit le mode d'expédition utilisé.** Pour les personnes de l'extérieur du Québec s'inscrivant par la poste, prévoir le délai de livraison postale. (Les équipes du Québec doivent obligatoirement s'inscrire en ligne au

addition, awards of distinction will be given in the following categories: team of six or more that has accumulated the greatest number of points per swimmer; male swimmer with the most points; female swimmer with the most points. Once the meet is over, a downloadable certificate will be available on line for individual results.

### **Scoring**

#### **Individual Events**

1<sup>st</sup> place: 11 points; 2<sup>nd</sup>: 9 pts; 3<sup>rd</sup>: 8 pts; 4<sup>th</sup>: 7 pts; 5<sup>th</sup>: 6 pts; 6<sup>th</sup>: 5 pts; 7<sup>th</sup>: 4 pts; 8<sup>th</sup>: 3 pts; 9<sup>th</sup>: 2 pts; 10<sup>th</sup>: 1 pt.

#### **Relay Events**

1<sup>st</sup> place: 22 points; 2<sup>nd</sup>: 18 pts; 3<sup>rd</sup>: 16 pts; 4<sup>th</sup>: 14 pts; 5<sup>th</sup>: 12 pts; 6<sup>th</sup>: 10 pts; 7<sup>th</sup>: 8 pts; 8<sup>th</sup>: 6 pts; 9<sup>th</sup>: 4 pts; 10<sup>th</sup>: 2 pt.

### **Results**

Results will be posted on the À Contre-Courant website ([www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe)) as well as on the Swimming Canada results site (<https://www.swimming.ca/MeetList.aspx>) no later than 8 days after the meet.

## **REGISTRATION - ATHLETES**

The official deadline for registration is **Tuesday, November 7, 2016, at midnight**. Registrations received after that date may be accepted, however, provided the clerk of course has not yet established the seeding at his convenience. After that, registration will be closed once and for all. Additional registrations may be accepted the day of the competition, at the discretion of the clerk of course, but only to complete the first heat of an event; any such registrations will carry "exhibition" status. **The meet will be limited to 400 athletes, and priority will be given to registrations in the order of their arrival, no matter what medium is used to register.** Those from outside Quebec registering by mail should allow sufficient time for delivery. (Teams from Quebec must register online through <https://www.swimming.ca/en/events-results/> as indicated below.) Each swimmer may register for up to five (5) events, not counting

<https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>.)

Chaque athlète peut s'inscrire à un maximum de 5 épreuves individuelles, en plus des relais. Tout athlète qui n'aura pas acquitté les droits d'inscription se verra refuser de participer à ses épreuves.

### ***Droits d'inscription***

Les droits d'inscription sont fixés à 8,00 \$ par épreuve individuelle et à 9,50 \$ par équipe de relais. Cette somme ne couvre que la participation à la compétition elle-même. Comme le prévoient les règlements de la FNQ, le paiement des droits doit accompagner l'inscription, afin de faciliter et d'accélérer le processus de l'accueil.

Le taux de change en vigueur pour les sommes en devises américaines sera de 1,00 \$ CA contre 0,80 \$ US. Tout paiement par chèque en devises américaines sera majoré de 2,50 \$ CA pour couvrir les frais de l'encaissement.

### ***Politique d'annulation et de remboursement***

Les athlètes qui, après s'être inscrits, se trouveront dans l'impossibilité de se présenter à la compétition devront aviser le registraire au plus tard le mardi 7 novembre 2017 pour obtenir un remboursement complet. Les droits d'inscription seront facturés selon cette politique à toute personne qui s'inscrit sans envoyer de paiement, qu'elle se présente ou non à la compétition. Les substitutions ne pourront pas être acceptées.

### ***Modalités d'inscription***

#### **Pour les équipes du Québec**

- Le fichier Splash de la structure des épreuves (\*.lxf) est accessible sur le site Internet d'À Contre-Courant ([www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe)) ou au <https://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/>
- Les fichiers d'inscription (format Splash LXF) doivent obligatoirement être créés à l'aide du logiciel Splash Team Manager à partir du fichier des épreuves et déposés au <http://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/> (cliquer sur l'icône dans la colonne « Déposer entrées » après avoir sélectionné la bonne compétition).

relays. Any swimmer who has not paid the registration fee will not be allowed to participate.

### ***Registration fees***

Registration fees for the competition are set at \$8.00 per individual event and \$9.50 per relay. This amount covers participation in the competition. In accordance with FNQ regulations, payment must be made at the time of registration in order to facilitate and accelerate the welcome process on the day of competition.


The exchange rate for US currency is CA\$1.00 = US\$0.80. A surcharge of CA\$2.50 will be applied to all payments in US currency made by check in order to cover bank fees.

### ***Cancellation and Refund Policy***

Anyone who has registered and cannot attend the competition must inform the registrar by Tuesday, November 7, 2017, in order to receive a complete refund. This policy also applies to billing of registration fees to anyone who registers without sending payment, whether or not he or she attends the meet. Substitutions will not be accepted for events.

### ***How to Register***

#### **Teams from Quebec**

- The Splash events structure file (.lxf) is available on the À Contre-Courant Web site at [www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe) or at <https://www.swimming.ca/en/events-results/>
- The registration files (.lxf) must be created with Splash Team Manager software from the events structure and uploaded at <https://www.swimming.ca/en/events-results/> via (under 'Upcoming Meets', find the swim meet entry, then click on the icon  in the 'Entries' column)
- Each athlete's 2017-2018 affiliation number must be indicated in your Team Manager registration.

- Le numéro d'affiliation pour la saison 2017-2018 de chacun des nageurs doit être indiqué dans votre Team Manager.

### **Pour les nageurs de l'extérieur du Québec**

- Les inscriptions pourront être effectuées en remplissant soit le formulaire d'inscription individuelle ou d'équipe, disponibles sur le site web et en les envoyant par courriel ou par la poste. Dans ce dernier cas, le paiement devra être posté.
- Le numéro d'affiliation pour la saison 2017-2018 de chacun des nageurs doit être indiqué dans la fiche d'inscription.
- Les nageurs souhaitant payer par chèque doivent imprimer le formulaire d'inscription et le faire parvenir avec leur chèque à l'adresse indiquée ci-dessous.

**À noter :** Vous devez fournir une copie sur papier de toutes les inscriptions soumises en format électronique ainsi que les originaux des inscriptions envoyées par courriel. Le numéro d'affiliation de chaque nageur doit être indiqué sur le formulaire d'inscription (prière de vérifier l'exactitude du numéro).

### **Coordonnées**

Inscriptions – 24<sup>e</sup> Coupe de Montréal 2017  
a/s de Monica Dunn  
5701, rue Boyer, app. 30  
Montréal (QC) H2S 2H7  
Courriel : [coupe@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe@acontrecourant.qc.ca)

**Les inscriptions seront confirmées par courriel. Si vous n'avez pas reçu de confirmation une semaine après votre inscription, veuillez nous contacter pour vous assurer que tout est en ordre.**

À votre arrivée à la piscine, nous vous remettons votre carte de nageur, le bulletin technique de la compétition ainsi que les coordonnées pour la réunion des entraîneurs.

### **Team and individual registrations from outside of Quebec**

- Registrations can be submitted by using the individual or by team registration form, available on the website and sending it by email or by mail.
- Each athlete's 2017-2018 affiliation number must be indicated in the registration
- Swimmers who wish to pay by cheque must print the registration form and mail it with their cheque to the following address.

**NB:** A hard copy of all electronic registrations must be provided, as well as the original copies of registrations sent by email. Each swimmer's affiliation number must be indicated on the registration form (please make sure the number is correct).

### **Contact information**

Registrar - 24<sup>e</sup> Coupe de Montréal 2017  
c/o Monica Dunn  
5701 Boyer, Apt 30  
Montréal, QC H2S 2H7  
E-mail: [coupe@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe@acontrecourant.qc.ca)

**Registrations will be confirmed by e-mail. If you have not received confirmation one week after registering, please contact us to make sure all is in order.**

When you arrive at the pool, your swimmer's card, the technical bulletin for the meet and the details about the coaches' meeting.

## INSCRIPTION – OFFICIELS ET BÉNÉVOLES

Pour vous inscrire à titre d'officiel ou de bénévole, il suffit de signifier votre intérêt de l'une des façons suivantes :

- Répondre à l'appel de recrutement qui vous sera adressé directement;
- Composer le 514 990-2582 pour laisser votre nom et vos coordonnées à Janet Wyman;
- Écrire par courriel à [coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca);
- Utiliser le formulaire prévu à cette fin qui se trouve sur le site Internet d'À Contre-Courant ([www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe)) et l'envoyer par courriel au responsable des officiels.

Nous aurons d'importants besoins en chronométreurs. Chaque bénévole se verra offrir, pour sa participation, le repas du matin (pour la session du matin) et du midi (pour la session de l'après-midi).

Un courriel de confirmation sera envoyé à tous les bénévoles qui s'inscriront. L'attribution des postes sera envoyée par courriel au plus tard le jeudi 9 novembre 2017 et affichée sur la page Web de la Coupe 2017 ([www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/fr/coupe)).

## HÉBERGEMENT

Le comité organisateur offre également aux athlètes qui en feront la demande un gîte chez des athlètes ou des bénévoles locaux. Les personnes qui souhaitent recourir à ce service sont priées de remplir le formulaire approprié et de nous le faire parvenir dans les meilleurs délais. En général, les hôtes s'engagent à fournir l'hébergement du vendredi au dimanche.

Nous vous invitons enfin à encourager les hôtels commanditaires de la Fédération de natation du Québec (voir le [www.fnq.qc.ca/](http://www.fnq.qc.ca/) dans la section « Nos partenaires »). Vous pouvez également visiter le site Internet de Tourisme Montréal, au [www.tourisme-montreal.org](http://www.tourisme-montreal.org), pour obtenir plus d'information sur le tourisme local. Il est possible d'y effectuer des recherches par catégorie d'hébergement, quartier et classification.

## REGISTRATION – OFFICIALS AND VOLUNTEERS

To register as an official or volunteer, please indicate your interest in one of the following ways:

- Respond to the direct recruitment call which may be sent directly to you.
- Call 514 990-2582 to leave your name and contact information with Janet Wyman.
- Send an e-mail to [coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca](mailto:coupe.officiels@acontrecourant.qc.ca).
- Use the form provided on the À Contre-Courant Web site ([www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe)) and send it by email to the Official's manager.

We will need a great many timers. As a token of our appreciation, each volunteer will be served breakfast (for those volunteering for the morning session) and lunch (for those volunteering for the afternoon session).

A confirmation email will be sent to all volunteers and officials. Your assignments will be sent by email on November 9, 2017, and will be posted on the Coupe 2017 Web page ([www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe](http://www.acontrecourant.qc.ca/en/coupe)).

## HOUSING

The organizing committee will provide housing with local athletes or volunteers for those athletes who request it. Those interested in this service are asked to fill out the appropriate section of the registration form and to send it as soon as possible. Generally, hosts agree to provide housing from Friday until Sunday.

We invite you to support the Fédération de natation du Québec's sponsor hotels. Please consult the listing at [www.fnq.qc.ca](http://www.fnq.qc.ca), in the "Nos partenaires" section. You can also visit the website of Tourisme Montréal at [www.tourisme-montreal.org](http://www.tourisme-montreal.org) for information on local travel. You can search by type of accommodation, area and classification.