



JUNIOR DEV
DIVING | PLONGEON
REGINA 2026

PRÉSENTÉS PAR



CHAMPIONNATS NATIONAUX JUNIORS DÉVELOPPEMENT speedo 2026

Arie McNaughton



Wynn Mitchell



16-19 JUILLET REGINA

diving.ca/jrdev2026



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les Championnats nationaux juniors développement Speedo 2026 sont sanctionnés par Diving Plongeon Canada et Dive Sask, et organisés par Regina Diving Club.

Dates	16 au 19 juillet 2026
Lieu	Lawson Aquatic Center 1717 Elphinstone St, Regina, SK S4T 3N2 Website
Club hôte	Regina Diving Club 3015 13 th Ave St, Regina, SL S4T 1P0 Website
Directrice de la compétition	Sarah Mayer - smayer@diving.ca
Responsable de l'événement	Neris Lopez - neris@diving.ca
Présidente technique	Tommy McLeod - tommy@diving.ca
Arbitre de l'événement	BJ Shields

ÉQUIPEMENT

2

- (4) tremplins Duraflex "B" d'un mètre
- (2) tremplins Duraflex "B" de trois mètres
- Tour de béton autonome incluant des plateformes de 3m, 5m, 7.5m et 10m, toutes avec une surface antidérapante
- Zone d'entraînement à sec avec tapis, trampoline et tremplin à sec

FORMAT DE LA COMPÉTITION

- Garçons et Filles
 - Catégorie D (11 ans et moins) – Épreuves individuelles au 1m, 3m et Plateforme
 - Préliminaires - Catégorie D1 et D2
 - Finale - Catégorie D
 - Dix (10) plongeurs issus des épreuves préliminaires accèdent à la finale. Veuillez consulter les Règlements de compétition des groupes d'âge pour plus de détails.
 - Catégorie C (12 et 13) – Épreuves individuelles au 1m, 3m and Plateforme
 - Préliminaires - Catégorie C1 et C2
 - Finale - Catégorie C
 - Dix (10) plongeurs issus des épreuves préliminaires accèdent à la finale. Veuillez consulter les Règlements de compétition des groupes d'âge pour plus de détails.
- Épreuve par équipe mixte - Finale directe
- Épreuve d'équilibre - Épreuve de développement spéciale

CRITÈRES DE PARTICIPATION ET RÈGLEMENTS

Veillez vous référer au Livre des Règles de Diving Plongeon Canada, aux addenda et aux communications par courriel les plus récentes pour plus d'informations.

Statut canadien, d'exhibition et de visiteur

Veillez vous référer aux **Règlements compétitions par groupes d'âge** (*version de juin 2026*) pour les détails concernant les statuts canadien, d'exhibition et de visiteur.

Normes de qualification et exigences pour la liste des plongeurs

Veillez vous référer aux **Exigences 2026 pour les listes de plongeurs par groupe d'âge et standards de qualification nationaux juniors** (*en date de janvier 2026*).

Liste des plongeurs qualifiés

La liste des athlètes éligibles sera disponible [ICI](#).

(Sur diving.ca > Ressources > Athlètes > Athlètes Juniors et Seniors Qualifiés)

**Veillez vérifier que vos athlètes qui devraient être qualifiés figurent sur la liste.
Une liste mise à jour sera téléchargée une fois toutes les compétitions de qualification provinciales terminées.**

Veillez contacter events@diving.ca si certains de vos plongeurs ne se trouvent pas sur la liste en fournissant les informations ci-dessous :

- Nom complet du plongeur, club et groupe d'âge
- Compétition, événement et résultats où le plongeur a atteint la norme

Règles générales de compétition

Les **Règlements des compétition de Diving Plongeon Canada** (également disponibles dans la section Ressources > Livre de règlements) seront les règles officielles pour cet événement. Toutes les décisions prises lors de ce championnat par le Jury d'appel seront finales. Les Règles de compétition et les Procédures d'appel lors de compétitions sont également disponibles sur notre [site web](#).

ÉPREUVE MIXTE PAR ÉQUIPE

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

L'épreuve mixte par équipe se compose d'au minimum un (1) plongeur (garçon) et une (1) plongeuse (fille), et d'un maximum de quatre (4) athlètes. Dans la mesure du possible, les équipes devraient être exclusivement composées de plongeurs issus d'un même club. Toutefois, une équipe peut inclure des athlètes provenant d'un maximum de trois clubs différents si au moins une des conditions suivantes est remplie :

- Le club a trois (3) plongeurs ou moins inscrits à la compétition
- Le club n'a aucun garçon ou aucune fille inscrit(e) à la compétition
- Le club n'a aucun plongeur de catégorie D inscrit à la compétition
 - Dans un tel cas, le club peut inviter des athlètes d'un autre club pour compléter son équipe

Un(e) plongeur(euse) ne peut participer qu'avec une seule équipe.

Un club peut inscrire plus d'une équipe, mais une seule équipe par club sera admissible à recevoir des points de club.

FORMAT & EXIGENCES DES LISTES DE PLONGEURS

- L'équipe effectuera au total 6 plongeurs
 - Les six (6) plongeurs doivent avoir un numéro de plongeur différent
 - Quatre (4) groupes différents doivent être représentés
 - Pour les quatres (4) bases;
 - Tous les plongeurs doivent être de numéro différent
 - 2 premiers plongeurs : plongeurs individuels, D.D. max. 2,1
 - 3e et 6e plongeurs : plongeurs synchronisés, D.D. fixé à 2,0
 - Les plongeurs #4 and #5 sont des optionnels;
 - Doivent être de numéro et de groupe différent
- C.D. AQUA seront utilisés (sauf pour les plongeurs synchronisés)
- Seuls le 3m tremplin, 5m and 7.5m seront utilisés
- Les deux plongeurs synchronisés doivent être effectués à partir du tremplin 3 m (les plateformes de 5 m et 7,5 m ne sont pas assez larges pour permettre un plongeur synchronisé)
- Les plongeurs synchronisés peuvent être effectués par des athlètes du même sexe ou mixtes

Plongeur #1	Base: 3m individuel	AQUA D.D. max 2.1
Plongeur #2	Base: plateforme individuel	AQUA D.D. max 2.1
Plongeur #3	Base: 3m synchro	D.D. 2.0
Plongeur #4	Optionnel: 3m individuel	AQUA D.D.
Plongeur #5	Optionnel: plateforme individuel	AQUA D.D.
Plongeur #6	Base: 3m synchro	D.D. 2.0

POINTS DE CLUB

Une seule équipe par club est admissible à recevoir des points de club. Seule l'équipe la mieux classée du club pourra compter pour les points du championnat des clubs, mais toutes les équipes demeurent admissibles pour les médailles. Les athlètes non-Canadiens sont admissibles à recevoir des points de club et des médailles pour cette épreuve.

Les participants ne recevront pas de points individuels pour leur performance dans cette épreuve. Seuls des points de club seront attribués en fonction du classement final de l'équipe.

- Si l'équipe est composée de plongeurs de plusieurs clubs, les points seront répartis proportionnellement en fonction du nombre d'athlètes provenant de chaque club.
 - o Exemples: 2 plongeurs du Club A + 2 plongeurs du Club B
→ Chaque club reçoit 50 % des points.
 - 3 plongeurs du Club A + 1 plongeur du Club B
→ Le Club A reçoit 75 % des points, le Club B reçoit 25 %.
- Le club de chaque plongeur reçoit sa part proportionnelle des points totaux, lesquels contribuent au classement général du championnat des clubs.

PLACEMENT	POINTS
1ST	100
2ND	90
3RD	80
4TH	70
5TH	60
6TH	50
7TH	40
8TH	30
9TH	25
10TH	20
11TH	15
12TH	10
13TH	9
14TH	8
15TH	7
16TH	6
17TH	5
18TH	4
19TH	3
20TH	2
21ST +	1

ÉPREUVE D'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS

FORMAT ET HABILITÉS REQUISES

Des vidéos descriptives sont disponibles ici: [VERSION ANGLAISE](#) & [VERSION FRANÇAISE](#)

Un prix sera remis au meilleur participant.

L'épreuve d'équilibre sur les mains sera incluse dans le calcul des points pour la bannière du club.

Épreuve d'équilibre 1.

Routine d'équilibre sur la tête.

1. Tête en bas avec équilibre maintenu pendant 3 secondes.
2. Extension en équilibre droit pendant 3 secondes.
3. Retour au groupé avec équilibre maintenu pendant 3 secondes.
4. Ouverture latérale des jambes en écart, maintenue pendant 3 secondes.
5. Élève les jambes en contrôle pour un équilibre droit, maintenu pendant 3 secondes.
6. Retour en équilibre écart, maintenu pendant 3 secondes.
7. Descente contrôlée au sol, orteils en premier.

6

Évaluation - 10 points - Chaque phase vaut 1 point = 7 points. 3 points supplémentaires pour la qualité de l'impression générale.

Épreuve d'équilibre 2.

Maintien de l'équilibre avec une jambe élevée, maintien de l'équilibre pendant 10 secondes max:

1. Position de départ avec un pied contre le mur, jambes à 90 degrés.
2. Élévation lente du pied du mur pour un appui renversé en contrepoids avec l'autre jambe élevée.
3. Maintien de l'appui renversé pendant 10 secondes.
4. Retour de la jambe au mur sous contrôle.

Évaluation - 10 points - Alignement en équilibre sur les mains (posture), contrôle du mur et retour au mur = 5 points. Pour chaque seconde maintenue, le score est de 0,5 point, avec un maximum de 5 points pour 10 secondes.

Épreuve d'équilibre 3.

Lever en appui renversé soit groupé, écart ou carpé avec maintien de l'équilibre pendant 10 secondes max (voir la vidéo):

1. Position de départ alignée avec épaules et hanches au-dessus des mains de position groupé, écart ou carpé.
2. Élévation des pieds du sol en contrôle sans saut.
3. Élévation douce des pieds en écart large, carpé avec les jambes droites ou groupé compact pour un demi équilibre.
4. Continuez soit à lever les jambes sur le côté, soit à les lever tendues et jointes, soit à les étendre à partir de la position groupé, tout en maintenant la compression de la poitrine et les épaules ouvertes. Le dos doit rester plat tout au long de la phase de levée.
5. Maintien de l'équilibre pendant 10 secondes.
6. Retour contrôlé des pieds au sol.

Évaluation - 10 points - Contrôle de l'équilibre sur les mains jusqu'à l'équilibre et le retour - en douceur avec une bonne posture 5 points / 10 secondes de maintien 0,5 point pour chaque seconde d'équilibre sur les mains maintenu - maximum de points. **7**

Note - Si le plongeur pousse à partir du sol (hop ou saut) zéro point pour le contrôle 0/5. Le plongeur peut encore marquer des points pour le temps d'équilibre.

POINTS DE CLUB

Les points de club seront attribués pour l'épreuve d'équilibre sur les mains selon le le tableau ci-dessous.

RANKING	POINTS
1ST	50
2ND	45
3RD	40
4TH	35
5TH	30
6TH	25
7TH	20
8TH	15
9TH	10
10TH	5

RÈGLES DU CONCOURS DE RIP

Chaque club doit soumettre une feuille de plongeon, incluant le plongeon préliminaire en tant que Plongeon #1 et le plongeon final en tant que Plongeon #2, avant la date limite prescrite, comme les autres soumissions de feuilles de plongeurs.

Tour préliminaire

- Chaque club sera représenté par un plongeur
- Chaque plongeur effectuera un plongeon du 5m ou 7.5m
 - Doit être un plongeon avec entrée sur les mains
 - D.D. établi de 2.0
- Les 6 meilleurs plongeurs passeront en ronde finale
 - En cas d'égalité pour la 6ème place, le(s) plongeur(s) supplémentaire(s) passeront en finale

Tour Final

- Les 6 meilleurs plongeurs des préliminaires passeront en ronde finale
- Tous les plongeurs commenceront avec un pointage de 0 point
- L'ordre des plongeurs sera déterminé par les résultats préliminaires, en ordre inverse
- Chaque plongeur effectuera un plongeon du 5m ou 7.5m
 - Le plongeon doit être différent de celui utilisé en préliminaire
 - D.D. établi de 2.0

Il y aura une prix pour le meilleur ripper du pays !

En cas d'égalité, il y aura un "dive-off".

EXIGENCES DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS POUR LES CHAMPIONNATS NATIONAUX JUNIORS/SENIORS ET LES ÉVÉNEMENTS DE SÉLECTION

Statut de certification des entraîneurs	Accès à l'entraînement en piscine et hors de l'eau
<p>Considéré comme un "entraîneur responsable certifié" :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction à la compétition - entraîneur certifié et évalué par DPC • Certifié NCCP niveau 2 plus entraîneur certifié en MED et évalué par DPC 	<p>Autorisé à entraîner lors des championnats nationaux/épreuves de sélection sans restrictions.</p>
<p>Considéré comme un "entraîneur en formation" :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction à la compétition - entraîneur certifié et évalué par DPC avec un statut de casier "En formation" et ayant terminé MED <p>ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un entraîneur certifié et évalué par DPC avec le statut "formé" et ayant suivi la formation MED. 	<p>Peut demander une exemption unique pour pouvoir assister à un événement national avec un entraîneur responsable certifié.</p> <p>L'entraîneur responsable certifié doit être sur le bord du bassin et dans la zone d'entraînement à sec avec l'entraîneur en formation pendant toute la durée de l'entraînement/de la compétition.</p>
<p>Non certifié par le PNCE Instruction débutant Niveaux pré-plongeon</p>	<p>Non autorisé à entraîner lors des championnats / trials nationaux.</p> <p>Aucune possibilité d'exemptions.</p>

Si un entraîneur de votre club ne répond pas à la norme requise pour un entraîneur responsable certifié et tombe plutôt dans la possibilité d'obtenir une exemption unique en tant qu'entraîneur en formation, veuillez remplir le formulaire de déclaration, que vous pouvez **télécharger ICI**, et le soumettre à Tracy Bradley (tracy@diving.ca) au moins deux semaines à l'avance pour être considéré pour une exemption.

Le non-respect de la soumission du formulaire dans le délai imparti ou la participation à un championnat national ou à des trials sans exemption écrite, disqualifiera immédiatement l'entraîneur en tant qu'entraîneur en formation sur le bord du bassin ou dans les zones d'entraînement à sec.

L'entraîneur responsable certifié devra assurer une supervision directe et assumer l'entière responsabilité des actions de l'entraîneur en formation pendant la participation à un championnat national ou à des trials, y compris, sans s'y limiter, dans toutes les activités liées au plongeon sur le bord du bassin et dans l'entraînement à sec.

OFFICIELS

Vous pouvez consulter le lien **ICI** pour connaître l'ensemble des exigences en matière de jugement. Veuillez adresser toutes les questions et préoccupations concernant le jugement à l'arbitre de la rencontre.

RÉUNIONS

Réunion des parents	Mercredi 15 juillet de 16h00 à 17h00 à la piscine <i>Qui devrait participer?</i> TOUS les parents et entraîneurs doivent y assister
Réunion technique	Mercredi 15 juillet à 18h00 à la piscine
Réunion des officiels	Judi 16 juillet à 8h00 à la piscine

CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Les procédures de contrôle antidopage peuvent être en place lors de la compétition.

Les plongeurs sont responsables d'apporter une pièce d'identité avec photo (passeport, carte scolaire), au cas où ils seraient sélectionnés pour un contrôle antidopage. Une photocopie sauvegardée sur leur téléphone pourrait être utilisée. Les plongeurs sont également responsables de tout médicament/complément alimentaire qu'ils prennent. Veuillez vérifier sur [GlobalDro](#) et suivre les étapes pour vérifier si votre médicament est interdit. Si c'est le cas, veuillez contacter smayer@diving.ca pour savoir ce qu'il faut faire.

10

AUTRES RESSOURCES

Site web DPC > Ressources > Athlètes > Programme antidopage

Centre canadien pour l'éthique dans le sport > Antidopage > La Liste des interdictions

Centre canadien pour l'éthique dans le sport > Antidopage > Exemptions médicales

Ligne téléphonique sans frais du Centre canadien pour l'éthique dans le sport au
+1 (800) 672-7775

INSCRIPTION

À SOUMETTRE AVANT LE 6 JUILLET

LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION DES ATHLÈTES INDIVIDUELS EST DISPONIBLE [ICI](#).

Veillez contacter events@diving.ca si vous avez des difficultés avec l'inscription ou si vous devez apporter des modifications à votre formulaire soumis.

Remarque : La déclaration du statut de visiteur et exhibition doit être faite lors de l'inscription et pourrait être sanctionnée par des frais d'inscription tardive si elle n'est pas déclarée à temps.

PAIEMENTS

DOIVENT ÊTRE REÇUS AVANT LE 6 JUILLET

Frais d'inscription	85,00 \$ par plongeur
Frais d'entrée	85,00 \$ par plongeur et par épreuve individuelle

11

Les inscriptions et les paiements reçus après la date limite seront assortis d'une pénalité de retard de 250,00 \$ par plongeur payable à DPC (selon les règles de DPC).

Veillez soumettre UN SEUL paiement par club pour l'ensemble des athlètes.

Le paiement peut être effectué par :

- Virement électronique à joanne@diving.ca (si demandé, utilisez "JRDEV" comme réponse à la question de sécurité). Veuillez entrer le nom du club, le(s) nom(s) de l'athlète et l'événement(s) dans la description.
- Chèque payable à Diving Plongeon Canada (si le paiement est effectué par chèque, veuillez envoyer un courriel à Neris pour l'informer).

Veillez contacter events@diving.ca pour toute question ou préoccupation concernant les paiements.

SOUSSION DE LA LISTE DES PLONGEONS

TOUTES LES LISTES DOIVENT ÊTRE SOUMISES AVANT 9H30 LE 15 JUILLET

Les listes de plongeurs doivent être soumises en utilisant le générateur de feuilles de plongeurs ISS (édition entraîneur, **version 19.1** ou supérieure). Téléchargez la nouvelle version [ICI](#). **Veillez soumettre un seul fichier par club**. Les listes de plongeurs peuvent également être soumises par chaque athlète via le générateur de feuilles de plongeurs en ligne disponible [ICI](#).

Si vous rencontrez des problèmes pour soumettre vos listes de plongeurs, contactez events@diving.ca.

RAPPEL DES RÈGLES CONCERNANT LA DÉCLARATION DES PLONGEONS POUR TOUS LES ÉVÉNEMENTS NATIONAUX CANADIENS

<p>Date limite pour la soumission de la déclaration des plongeurs</p>	<p>La déclaration des plongeurs doit être soumise au plus tard 24 heures avant l'heure de début affichée du premier événement de la compétition. À moins que la déclaration ne soit présentée dans le délai prescrit, un plongeur ne sera pas admis à la compétition.</p>
<p>Date limite pour les modifications de la liste des plongeurs avant une épreuve préliminaire individuelle ou une finale synchronisée directe</p>	<p>Dans les épreuves préliminaires individuelles, aucune modification de la déclaration des plongeurs ne sera autorisée dans l'heure précédant l'heure de début affichée de l'événement.</p>
<p>Date limite pour les modifications de la liste des plongeurs après une épreuve préliminaire individuelle pour les finales.</p>	<p>Dans toutes les compétitions de demi-finale ou de finale, le plongeur ou son représentant peut modifier la déclaration des plongeurs avant le début de toute demi-finale ou finale de la compétition, à condition que la déclaration amendée soit déposée auprès du secrétariat de la compétition, au plus tard trente (30) minutes après la fin de la session précédente de la compétition. Si une nouvelle déclaration de plongeurs n'est pas soumise dans le délai prescrit, le plongeur effectuera les plongeurs indiqués dans la soumission précédente.</p>

Veillez consulter les règles sur notre site web [ICI](#) pour plus de détails.

Le plongeur et son représentant sont responsables de l'exactitude de la déclaration dans la liste

Rappel : Pour les groupes d'âge C et D, les entraîneurs doivent soumettre une liste de plongeurs préliminaire ET finale.

Les listes de plongeurs préliminaires doivent être soumises en sélectionnant D1, D2, C1 ou C2 comme groupe d'âge du plongeur dans le générateur de feuilles de plongeurs.

Les listes de plongeurs finales doivent être soumises en sélectionnant D ou C comme groupe d'âge du plongeur dans le générateur de feuilles de plongeurs. Pour ce faire, vous devrez ajouter le même plongeur deux fois. Par exemple, Sarah Mayer – Groupe d'âge D1 (pour entrer ses listes pour les préliminaires) et Sarah Mayer – Groupe d'âge D (pour entrer ses listes pour les finales). Si un plongeur se qualifie pour une finale, la liste de plongeurs soumise pour C et D sera utilisée. Si un plongeur souhaite apporter un changement à sa liste de plongeurs pour les finales, il dispose de 30 minutes après la fin de son préliminaire pour faire un changement à la main avec le secrétariat.

REMISE DES PRIX ET RECONNAISSANCES

Nous demandons aux plongeurs d'être habillés en tenue complète de l'équipe ou en veste de club pour les cérémonies de remise des prix et les présentations des athlètes, les serviettes ne sont pas autorisées. Une tenue complète (incluant pantalons, shorts ou leggings) est fortement recommandée. Il y aura des présentations d'athlètes pour toutes les finales juste avant le premier plongeon de chaque épreuve.

Récompenses à décerner:

- Les trois premiers pour les épreuves individuelles et l'épreuve par équipe recevront des médailles.
- Tous les finalistes seront reconnus.
- Meilleur Canadien de chaque groupe d'âge (hommes et femmes).
- Bannière du Championnat National au club accumulant le plus de points
- L'éligibilité pour toutes les récompenses se trouve dans la **Section CDAG 4.4.2** du livre de règles.

RÉSULTATS ET DIFFUSION WEB

Le livret complet des résultats sera disponible sur www.diving.ca la semaine suivant l'événement. Diving Plongeon Canada fournira des résultats internet en direct et des vidéos tout au long de la compétition. Les résultats en direct et les vidéos peuvent être consultés via www.diving.ca.

13



RÉSULTATS EN DIRECT
ICI



LIVRET DES RÉSULTATS
ICI
après l'événement

HÔTEL HÔTE

DoubleTree by Hilton Hotel & Conference Centre Regina

1975 Broad Street, Regina, SK, S4P 1Y2
+1 306-525-6767

- ~2.4 km du piscine Lawson Aquatic Centre
- ~4.5 km du aéroport Regina International
- 1 King bed - \$119 / night + taxes
- 2 Queen beds - \$119 / night + taxes
- Petit déjeuner inclus
- Accès Wi-Fi gratuit dans les chambres
- Stationnement - \$20 / jour or \$3.15 / heure
- Date limite de réservation - **30 juin 2026**

Nom de l'événement: 2026 Speedo Junior Development National Diving Championships

Code de référence: 90S

Réservation par téléphone : Appelez directement l'hôtel au +1 306 - 525 - 6767 et appuyez sur l'option #2

[Lien de réservation](#)

14

OFFRE PROMOTIONNELLE POUR LES VOYAGEURS D'AIR CANADA

Nous sommes heureux de vous informer qu'Air Canada offre des rabais spéciaux aux participants qui se rendent à notre événement à Regina!



AIR CANADA

Vous pouvez vous rendre sur aircanada.com et utiliser le code promotionnel **CNYFTEK1 pour réserver votre voyage à un tarif réduit.**

Tableau des rabais

10% Standard
15% Flex-Comfort-Latitude
10% Premium Economy Low -15% Premium Economy Flex
10% Business Class Low -15% Business Flex

Règles applicables

- La promotion s'applique aux itinéraires suivants: **Regina, YQR (CA)**
- La période de voyage commence le mardi 7 juillet 2026 et se termine le dimanche 26 juillet 2026.
- Les voyages sont valables les lundis, mardis, mercredis, jeudis, vendredis, samedis et dimanches.
- Pour bénéficier des tarifs réduits, les passagers admissibles doivent réserver leur vol sur aircanada.com et entrer le code promotionnel dans la case prévue à cet effet. Si le code promotionnel n'est pas entré ou est entré de manière incorrecte, les réductions ne seront pas appliquées à la réservation. **Le code promotionnel applicable doit être inscrit sur le billet des passagers admissibles par les agences de billetterie/compagnies aériennes.**

HOSPITALITÉ

Nourriture pour les entraîneurs, le personnel, les officiels et les bénévoles

Le déjeuner, des collations et des boissons seront fournis les jours de compétition à la piscine. Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable et votre tasse de café.

Nourriture pour les athlètes et les parents

Des repas seront disponibles en prévente pour les athlètes et leurs familles du jeudi au dimanche pendant les Championnats nationaux. Les quantités sont limitées et les déjeuners peuvent être réservés dans la limite disponible.

Chaque repas coûte 15,00 \$.

Le menu comprendra une sélection de pâtisseries, de fruits, de légumes, de sandwiches, de tacos dans un sac, de bols énergétiques et de plats barbecue (hot-dogs / hamburgers / option végétarienne). Veuillez cliquer **ICI** pour plus de détails.

Afin de faciliter la commande et la préparation, les clubs sont priés de remplir un seul fichier **ICI** pour l'ensemble de leur délégation et de le renvoyer au **Regina Diving Club** à l'adresse info@reginadiving.ca **avant le 30 juin 2026**.

15

Une fois les commandes reçues, le Regina Diving Club enverra une facture à chaque club. **Le paiement est dû au plus tard le 7 juillet 2026.**

À noter :

- Les déjeuners DOIVENT être achetés à l'avance.
- Il ne sera PAS possible d'acheter des déjeuners sur place pendant les championnats nationaux

Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable.

- Restaurants à proximité de la piscine **ICI**.
- Épiceries à proximité de la piscine **ICI**.

BANQUET

Date	Dimanche 19 juillet - 18h30 à 22h30
Lieu	Double Tree by Hilton - Capital Ballroom
Prix	75.00\$
Thème	Hors de ce monde

Date limite pour les billets : 6 juillet 2026

Les billets sont disponibles pour les entraîneurs, les athlètes et les familles.

16

Les participants sont priés d'indiquer sur le **formulaire d'inscription** le nombre total de billets pour le banquet dont ils ont besoin.

Pour toute question ou pour réserver des billets supplémentaires, veuillez envoyer un e-mail à events@diving.ca **avant le 6 juillet**. Le paiement **DOIT** être effectué avant le **6 JUILLET**.

Virement électronique à joanne@diving.ca (si demandé, utilisez "JRDEV" comme réponse à la question de sécurité). Veuillez entrer le nom du club et le nombre de billets dans la description.

SERVICES MÉDICAUX

Les premiers soins seront disponibles sur le site de la compétition pendant les jours d'entraînement et de compétition pour les plongeurs. Des sauveteurs seront présents sur le site de la compétition pour fournir les premiers soins pendant l'entraînement et la compétition. De la glace sera disponible sur le site de la compétition pour le traitement des blessures.

HÔPITAUX À PROXIMITÉ		CLINIQUES SANS RENDEZ-VOUS	
Pasqua Hospital	4101 Dewdney Ave Regina, SK, S4T 1A5 +1 (306) 766 - 2222 Ouvert 24hrs Website	Walk in Clinic Alliance Health	4936 Fourth Ave +1 (306) 271 -2415 Monday-Friday 8-5pm Website
Regina General Hospital	1440 14th Ave Regina SK, S4P 0W5 +1 (306) 766 - 4444 Ouvert 24hrs Website	Normanview Mall Medical Clinic	330 McCarthy Blvd N +1 (306) 924-6200 Monday-Saturday 9-9pm Website

HORAIRE DES ÉPREUVES

Lundi 13 juillet	13h00 – 17h00	Entraînement ouvert
Mardi 14 juillet	08h00 – 17h00	Entraînement par groupe
Mercredi 15 juillet	08h00 – 17h00	Entraînement par groupe
Jeudi 16 juillet	08h00 – 08h55	Entraînement ouvert
	08h55 - 09h25	Entraînement restreint
	Début des événements à 09h30	Filles C1 - C2 3m Garçons D1 - D2 1m Filles D1 - D2 Plateforme Garçons C équilibre sur les mains Concours de RIP / Cérémonie d'ouverture
Vendredi 17 juillet	08h00 - 08h55	Entraînement ouvert
	08h55 - 09h25	Entraînement restreint
	Début des événements à 09h30	Filles D1 - D2 3m Garçons C1 - C2 1m Filles C1 - C2 Plateforme Garçons D équilibre sur les mains
Samedi 18 juillet	08h00 - 08h55	Entraînement ouvert
	08h55 - 09h25	Entraînement restreint
	Début des événements à 09h30	Garçons D1 - D2 3m Garçons C1 - C2 Plateforme Filles C1 - C2 1m Filles D équilibre sur les mains
Dimanche 19 juillet	08h00 - 08h55	Entraînement ouvert
	08h55 - 09h25	Entraînement restreint
	Début des événements à 09h30	Garçons C1 - C2 3m Garçons D1 - D2 Plateforme Filles D1 - D2 1m Filles C équilibre sur les mains Épreuve par équipe

*L'horaire est sujet à des changements. Un horaire détaillé sera envoyé une fois l'inscription reçue.

**L'entraînement à sec est disponible une heure avant les heures de piscine affichées.

***Les groupes d'entraînement seront publiés une fois l'inscription reçue 10 jours avant l'événement.

****L'ordre des événements au cours d'une journée peut être modifié MAIS les événements devraient être maintenus le jour où ils ont été prévus, sauf en cas de circonstances majeures.

BIENVENUE À RÉGINA

Organisez votre séjour à Regina. Découvrez ci-dessous les attractions, les événements et quelques conseils !

ACTIVITÉS

Attractions Familiales

- Royal Saskatchewan Museum, RCMP Heritage Centre, Saskatchewan Science Centre

Attractions Historiques

- Saskatchewan Sports Hall of Fame, Legislative Building

Attractions Touristiques

- Wascana Centre, Regina Floral Conservatory

Attractions Artistiques et Culturelles

- Mackenzie Art Gallery, Globe Theatre

Attractions Sportives

- Saskatchewan Roughriders, Regina Pats

RESTAURATION

- En savoir plus [ICI](#)

SHOPPING

- En savoir plus [ICI](#)

CONSEILS DE VOYAGE

Le mois de juillet est généralement chaud et ensoleillé à Regina, ce qui en fait une période idéale pour découvrir la ville.

- Température moyenne en journée : 24–27 °C
- Température moyenne la nuit : 11–14 °C

Attendez-vous à des journées principalement ensoleillées, avec parfois de la pluie ou des tempêtes.

Le temps en Saskatchewan peut changer rapidement, alors pensez à emporter une veste légère ou un sweat à capuche !

En savoir plus [ICI](#) !

SPORTITY | INFORMATIONS EN DIRECT DE L'ÉVÉNEMENT



The banner features the Sportity logo at the top left. Below it, the text reads: "For direct event information please download the Sportity app and insert this password:". The password "Regina2026" is displayed in a large white box. Below the password, it says "Sportity app is available in" followed by "Available on the App Store" and "Get it on Google play" buttons. Two QR codes are provided for scanning. The website "www.sportity.com" is at the bottom left.

Sportity

For direct event information please download the Sportity app and insert this password:

Regina2026

Sportity app is available in

Available on the App Store

Get it on Google play

www.sportity.com

Des informations en direct de l'événement seront disponibles via l'application sportity.

Veuillez télécharger l'application et suivre les mises à jour en utilisant le mot de passe approprié fourni par l'organisation.

N.B.: En cas de divergence entre les versions française et anglaise, la version anglaise prévaudra.