



DIVING
PLONGEON
CANADA

PRÉSENTÉS PAR:



CHAMPIONNATS NATIONAUX D'HIVER 2026

Brookfield Residential YMCA at Seton

Calgary, AB

5 au 7 décembre 2025

TROUSSE D'INFORMATION

En cas de divergence ou d'incohérence entre les versions anglaise et française du présent document, la version anglaise fera foi.



TAZMAN ABRAMOWICZ



LILA GOKIERT



BIENVENUE À CALGARY

Bienvenue à Calgary, une destination qui combine l'énergie d'une grande ville, l'hospitalité chaleureuse de l'Ouest et une beauté naturelle extraordinaire. Lorsque vous arriverez dans la ville pour les Championnats nationaux seniors de plongeon d'hiver 2026, vous comprendrez rapidement pourquoi Calgary a récemment été élue « ville la plus accueillante au monde » par les lecteurs du magazine Condé Nast Traveler. Les habitants, les lieux et les histoires de Calgary constituent ses plus grands attraits, faisant de cette ville une destination diversifiée et accueillante pour tous.

De son centre-ville animé à ses quartiers pleins de caractère, Calgary offre une scène culinaire, artistique et culturelle en pleine effervescence, ainsi qu'une liste impressionnante d'attractions. Avec l'un des aéroports les plus modernes et les plus accueillants au monde, Calgary offre une expérience remarquable, tout au long de votre séjour.

EXPLOREZ plus de 200 restaurants dans le centre-ville de Calgary, où vous pourrez vous régaler d'une grande variété de délices culinaires.

PROFITEZ du réseau de sentiers urbains et de pistes cyclables le plus étendu d'Amérique du Nord, avec environ 1 000 km de sentiers régionaux et 96 km de pistes.

DÉCOUVREZ les nombreuses attractions de Calgary; des pingouins qui s'ébattent au Wilder Institute/Calgary Zoo à la vue imprenable depuis la Calgary Tower, la ville vous offre une expérience inoubliable.

VISITEZ les quartiers variés de Calgary; des boutiques et restaurants de la 17e Avenue aux salles de concert d'Inglewood, il n'y a pas de meilleure façon de s'immerger dans la ville.

1

Profitez de réductions exclusives dans plus de 30 restaurants, attractions, boutiques et bien plus encore grâce à la passe mobile exclusive « Explore More » 2025 de Calgary, conçu pour vous permettre de profiter pleinement de votre temps libre. Cette passe gratuite est réservée exclusivement aux athlètes, entraîneurs et officiels. Inscrivez-vous dès aujourd'hui et préparez votre visite !

INSCRIVEZ-VOUS [ICI](#) ET UTILISEZ LE CODE PROMOTIONNEL [EXPLORE2025](#)

Tourism
Calgary  BLUE
SKY
CITY

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les Championnats nationaux senior d'hiver de plongeon 2026 sont sanctionnés par Plongeon Canada et Alberta Diving et organisés par Dive Calgary.

Dates	5 au 7 décembre 2026
Lieu	Brookfield Residential YMCA at Seton 4995 Market St SE, Calgary, AB T3M 2P9 +1 (403) 351 - 5262 Website
Club hôte	Dive Calgary 2225 Macleod Trl SE, Calgary, AB T2G 5B6 +1 (587) 887-5398 info@divecalgary.ca Website
Directrice de la compétition	Sarah Mayer smayer@diving.ca
Responsable de l'événement	Neris Lopez neris@diving.ca
Présidente technique	Andrée Pouliot-Deschamps andree@diving.ca
Juge-arbitre de la compétition	

FORMAT DE LA COMPÉTITION

ÉPREUVES INDIVIDUELLES

- Les épreuves de ce championnat comprendront les épreuves individuelles (hommes et femmes) de 1 mètre, 3 mètres et plateforme.
 - Pour toutes les épreuves, les hommes effectueront 6 plongeurs et les femmes 5 plongeurs conformément aux règles de Plongeon Canada.
- Il y aura une épreuve préliminaire et une finale.
 - Les 8 meilleurs plongeurs des préliminaires passeront en finale.
 - Pour chaque segment de la compétition, le score des plongeurs commencera à "0" point.
- Les plongeurs suivants ne sont pas autorisés dans les listes des championnats nationaux sénior:

3M et PLAT	101, 103, 201, 301, 401, 403
1M	101, 103, 201, 301, 401, 102, 202, 302, 402, 5221, 5122, 5321

***** Ils sont seulement autorisés dans les épreuves hors-concours tels que prescrit ici-bas.**

ÉPREUVES HORS-CONCOURS

Épreuves Compulsory Showcase - 3 mètres et plateforme

Lors des Championnats nationaux sénior d'hiver 2025, l'équipe technique a introduit une épreuve hors-concours, comprenant des bases spécifiquement pour la sélection synchro. Pour être éligibles à toute compétition internationale synchro au cours de l'année, les athlètes doivent participer à l'épreuve de *Compulsory Showcase*. Les Championnats nationaux sénior d'été comprendront également ces épreuves hors-concours.

- Les épreuves *Compulsory Showcase* (hommes et femmes) comprendront le 3 mètres et plateforme.

*****Les épreuves hors-concours sont UNIQUEMENT ouvertes aux juniors et seniors de l'équipe nationale.**

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

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

- Lors de ces épreuves, les athlètes doivent exécuter quatre (4) plongeurs obligatoires (bases) des groupes 100, 200, 300 et 400, chacun avec un coefficient de difficulté de 2,0.
 - Les plongeurs de la liste peuvent inclure:

3M & PLAT

101B, 103B, 401B, 403B, 201B, 301B

- Ces épreuves ne seront pas diffusées.
- Ces épreuves ne compteront pas dans le calcul des points pour la bannière du meilleur club des Championnats nationaux sénior d'été.

SÉLECTION

Ce championnat sera l'événement de sélection pour quelques opportunités internationales. Tous les critères de sélections seront disponibles dans le [Coin des entraîneurs](#) et [Coin des athlètes](#).

- Nom d'utilisateur: *coach*
- Mot de passe: *coach*

Nom d'utilisateur: *diver*
Mot de passe: *diver*

CRITÈRES D'ENTRÉE, NORMES DE POINTAGE SENIOR ET QUALIFICATION

Épreuves des championnats nationaux sénior d'hiver

Pour participer à une épreuve de WSN 2026, un plongeur doit s'être qualifié sur la base d'un (1) ou plusieurs des critères suivants.

- Les membres de l'équipe nationale senior actuelle sont qualifiés pour participer à toutes les épreuves.
- Un plongeur se classant dans les huit premiers dans une épreuve donnée lors des championnats nationaux seniors ou des épreuves spéciales senior pendant la saison de plongeon en cours et la saison précédente sera qualifiés pour cette épreuve.
- Les plongeurs qui ont égalé ou dépassé la norme de qualification nationale senior de la saison en cours dans une épreuve donnée lors d'une compétition de qualification désignée tenue au cours des dix-huit (18) mois précédant le premier jour prévu de la compétition nationale seront qualifiés pour cette épreuve
 - Femmes = 230 points au 3M et/ou plateforme et 210 points au 1M
 - Hommes = 330 points au 3M et/ou plateforme et 310 points au 1M
- Les plongeurs qui se classent parmi les deux premiers lors d'une compétition provinciale de qualification senior dans leur PROPRE province seront qualifiés pour cette épreuve.
- Les plongeurs canadiens inscrits au programme de la NCAA qui ne se sont pas qualifiés en fonction des points 1 à 4 ci-dessus doivent demander à Diving Plongeon Canada de se qualifier pour les championnats nationaux. Pour être pris en considération, le plongeur doit s'être qualifié pour les championnats de zone/division de son université dans l'année en cours et doit soumettre ses feuilles de plongeon et ses résultats au bureau de Diving Plongeon Canada. La direction technique de DPC prendra une décision sur la qualification du plongeur. Veuillez soumettre vos demandes à andree@diving.ca et neris@diving.ca.

4

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

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

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

- Nom complet du plongeur et club
- Compétition, épreuve et pointage à la compétition où le plongeur a atteint les standards

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

Statut de certification des entraîneurs	Accès à l'entraînement en piscine et hors de l'eau
Considéré comme un "entraîneur responsable certifié" : <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 	Autorisé à entraîner lors des championnats nationaux/épreuves de sélection sans restrictions.
Considéré comme un "entraîneur en formation" : <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 ou <ul style="list-style-type: none"> • Un entraîneur certifié et évalué par DPC avec le statut "formé" et ayant suivi la formation MED. 	Peut demander une exemption unique pour pouvoir assister à un événement national avec un entraîneur responsable certifié. 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.
Non certifié par le PNCE Instruction débutant Niveaux pré-plongeon	Non autorisé à entraîner lors des championnats / trials nationaux. Aucune possibilité d'exemptions.

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 à la plongée sur le bord du bassin et dans l'entraînement à sec. L'entraîneur responsable certifié devra signer un formulaire de décharge déclarant qu'il assume la responsabilité de l'entraîneur en formation lors de l'événement.

INSCRIPTION

DOIVENT ÊTRE SOUMISES AVANT LE 25 NOVEMBRE

L'inscription sera faite en ligne sur E-Sport **ICI** sous la section "administrateurs".

Veillez contacter events@diving.ca si vous rencontrez des problèmes lors de l'inscription ou si vous avez besoin de modifier votre soumission originale.

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 25 NOVEMBRE

Frais d'inscription à la compétition	\$85.00 par plongeur(euse)
Frais d'épreuve(s)	\$85.00 par plongeur(euse) par épreuve individuelle ***aucun frais pour les épreuves hors-concours***

6

Les inscriptions et les paiements reçus après la date limite seront soumis à des frais de retard de 250,00 \$ par plongeur, payables à DPC (conformément aux règles de DPC).

Les paiements peuvent être effectués, individuellement ou par club, par:

- E-transfer à joanne@diving.ca (veuillez utiliser "WSN" comme réponse à la question de sécurité). Veuillez entrer le nom du club, des athlètes et des épreuves dans la description.
- Chèque payable à Plongeon Canada (si le paiement est effectué par chèque, veuillez envoyer un courriel à Neris pour l'en informer).

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

DEMANDES DE REMBOURSEMENT

Veillez vous référer au [CDS 4.1.3.6 Demandes de remboursement des frais d'inscription](#).

LISTES DE PLONGEONS

DOIVENT ÊTRE SOUMISES AVANT 10H LE 4 DÉCEMBRE

Les listes de plongeurs doivent être soumises en utilisant le *ISS Dive Sheet Generator (Coach or Diver edition, **version 18** ou plus)*. Téléchargez la nouvelle version [ICI](#). Un ordinateur sera aussi installé au bord de la piscine durant les jours d'entraînement pour remplir les listes de plongeur.

Pour les épreuves hors-concours, les listes de plongeur seront remplies à la main sur place.

Si vous rencontrez des problèmes, contactez neris@diving.ca.

RAPPELS DES RÈGLES CONCERNANT LA DÉCLARATION DES PLONGEURS POUR TOUS LES ÉVÉNEMENTS NATIONAUX CANADIENS

Soumission de la déclaration des plongeurs	La liste de plongeurs doit être soumise au minimum 24 heures avant le début de la première épreuve de la compétition. Si la liste n'est pas présentée dans les délais prescrits, l'athlète ne pourra pas participer à la compétition.
Modification de la liste des plongeurs avant une épreuve individuelle préliminaire ou finale directe synchronisée	Pour les épreuves préliminaires individuelles, aucune modification à la liste de plongeurs ne sera permise dans les soixante (60) minutes précédant l'heure prévue de l'épreuve.
Modification de la liste des plongeurs après une épreuve préliminaire individuelle, pour les finales	Dans toutes les compétitions comportant des demi-finales ou finales, l'athlète ou la personne qui les représente peuvent changer la liste de plongeurs avant le début de la demi-finale ou de la finale de la compétition, pourvu que la liste modifiée soit remise au secrétariat au plus tard trente (30) minutes après la fin de la session précédente. Si aucune nouvelle liste de plongeurs n'a été remise dans le délai prescrit, l'athlète doit exécuter les plongeurs indiqués sur la liste précédente.

Veillez vous référer à notre site web pour plus de détails [ICI](#).

L'athlète et la personne qui les représente sont responsables de l'exactitude de la liste.

RÉUNIONS

Réunion technique	Jeudi, le 4 décembre à 18:00 à la piscine
Réunion des officiels	Vendredi, le 5 décembre à 08:30 à la piscine

RÈGLEMENTS

Le **règlement de compétition de DPC** (également disponible sous Ressources > Livre des règlements) sera le règlement officiel de cet événement. Toute décision prise par le jury d'appel lors de ce championnat est définitive. Le règlement de la compétition et les règles d'appel du DPC sont également disponibles sur notre [site web](#).

Pour les points de club et les scores de qualification senior, les scores des plongeurs et les classements utilisés seront basés sur la première à la huitième place dans les finales.

Les non-Canadiens et les plongeurs de nationalités sportives autres que canadiennes sont éligibles pour concourir en finale mais ne peuvent pas déplacer les canadiens éligibles.

OFFICIELS

Des juges de niveaux 4 et 5 ont été assignés pour juger lors de l'événement. Des juges locaux peuvent être présents sur le bord de la piscine pour agir en tant que juges-observateurs. Le juge-arbitre de chaque épreuve portera un haut rouge et utilisera un sifflet électronique. Tous les juges devront porter des hauts blancs, des bas noirs et des chaussures foncées. Pour les finales, un pantalon long noir est obligatoire.

Veillez adresser toutes les questions et préoccupations concernant le jugement au juge-arbitre de la compétition.

8

RESULTS & WEB BROADCAST

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 et une diffusion sur le web sera disponible sur www.CBCsports.ca. Les épreuves hors-concours *Compulsory Showcase* et Hommes synchronisé 1M ne seront pas diffusées.



WEB BROADCAST

ICI



RÉSULTATS EN

DIRECT

ICI



DIVING
PLONGEON
CANADA

LIVRE DES RÉSULTATS

ICI

après l'événement

REMISE DES PRIX ET RECONNAISSANCES

Nous demandons que les plongeurs soient habillés en uniforme d'équipe complet 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 pantalon, short ou leggings) est fortement recommandée.

- Il y aura des présentations d'athlètes pour toutes les épreuves finales individuelles juste avant le premier plongeon de chaque épreuve.
- Il n'y aura pas de présentations d'athlètes pour les épreuves hors-concours (*Compulsory Showcase* et synchro hommes 1m).

Les récompenses seront attribuées comme suit :

- Top-3 au classement général dans les épreuves individuelles
- Bannière de championnat national (basée sur les points de club indiqués dans les **règlements**)
- Prix Beverly Boys
 - Les critères pour le prix Beverly Boys combinent les résultats des WSN et SSN chaque année. Le prix sera présenté lors des SSN.
- Il n'y aura pas de remise de médailles pour les épreuves hors-concours.

9

CONTRÔLE ANTIDOPAGE

Des 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 n'est pas autorisé. Si c'est le cas, veuillez contacter smayer@diving.ca pour savoir ce qu'il faut faire.

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

HÔTELS DE LA COMPÉTITION

ATHLÈTES & ENTRAÎNEURS

Courtyard by Marriott Calgary South

3750 Market St SE, Calgary, AB, T3M 2J6

+1 (587) 349-7599

- 1km de/à la piscine
- Chambres Standard King ou Double Queen - \$179/nuit++
- Petit-déjeuner chaud inclus (servi au Residence Inn juste à côté)
- Stationnement inclus
- Check-in: 3:00 pm; Check-out: 12:00 pm

Les participants peuvent effectuer leur réservation en utilisant le lien [ICI](#).

Les chambres seront libérées après la date limite de réservation du 3 novembre 2025.

OFFICIELS & PERSONNEL

Residence Inn by Marriott Calgary South

3710 Market St SE, Calgary, AB T3M 2J6

+1 (587) 349-8633

- 1km de/à la piscine
- Petit-déjeuner chaud inclus
- Stationnement inclus
- Check-in: 4:00 pm; Check-out: 12:00 pm

HOSPITALITÉ

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

Le déjeuner est inclus aux hôtels hôtes pour ceux qui y dorment.

Des déjeuners, des collations et des boissons seront fournis les jours de compétition à la piscine.

Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable et tasse à café.

Nourriture pour les athlètes

Le déjeuner est inclus aux hôtels hôtes pour ceux qui y dorment.

Les athlètes devront fournir leurs propres repas et collations.

Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable.

- Voici quelques restaurants à proximité de la piscine [ICI](#).
 - Subway, Barburrito, Popeye's et Dominos se trouvent près de la piscine.
- Voici quelques épiceries à proximité de la piscine [ICI](#).

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.

HÔPITAL LE PLUS PROCHE		CLINIQUES SANS RENDEZ-VOUS	
South Health Campus	4448 Front St E +1 (403) 956 - 1111 Ouvert 24h Site Web	Seton Medical Clinic: Family Medicine & Walk-In #125 - 3815 Front St SE +1 (587) 393 - 3866 Lundi - Mardi 14h - 16h / Mercredi 15h - 17h / Jeudi 16h - 17h / Vendredi - Dimanche 9h - 13h Site Web	
AUTRES SERVICES MÉDICAUX			
Rockyview General Hospital	7007 14 St SW +1 (403) 943 - 3000 Ouvert 24h Site Web	Vineyard Medical Clinic Seton 19665 Seton Way SE +1 (587) 471 - 4241 Lundi -Vendredi 9h-17h / Samedi 10h-16h Site Web	

HORAIRE

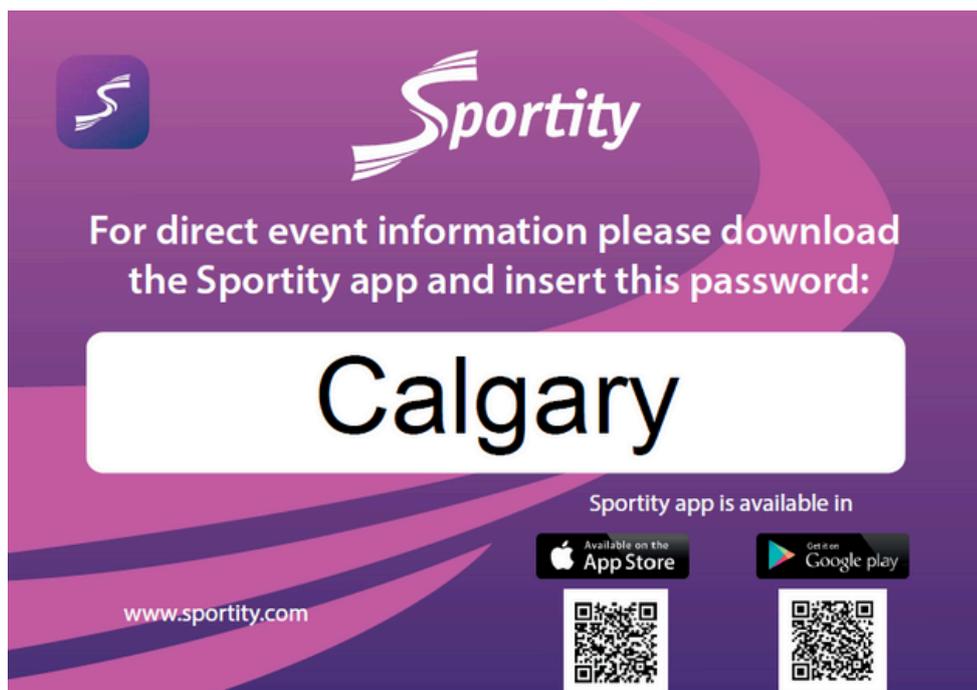
Lundi le 1 décembre	15:00 – 19:00	Entraînement ouvert
Mardi le 2 décembre	09:00 – 12:00 15:00 – 18:00	Entraînement ouvert
Mercredi le 3 décembre	09:00 – 12:00 15:00 – 18:00	Entraînement ouvert
Jeudi le 4 décembre	09:00 – 12:00 15:00 – 18:00	Entraînement ouvert
Vendredi le 5 décembre	08:30 – 09:10	Entraînement ouvert
	09:10 – 09:55	Entraînement réservé
	Les épreuves commencent à 10h00	Femmes – 1m – Prélیم Hommes – 3m – Prélیم <small>Femmes + Hommes -10m - Compulsory Showcase*</small> Femmes – 1m – Finale Hommes – 3m – Finale
Samedi le 6 décembre	08:30 – 09:10	Entraînement ouvert
	09:10 – 09:55	Entraînement réservé
	Les épreuves commencent à 10h00	Hommes – 1m – Prélیم Femmes – 10m – Prélیم <small>Femmes + Hommes - 3m - Compulsory Showcase*</small> Hommes – 1m – Finale Femmes – 10m – Finale
Dimanche le 7 décembre	08:30 – 09:10	Entraînement ouvert
	09:10 – 09:55	Entraînement réservé
	Les épreuves commencent à 10h00	Femmes – 3m – Prélیم Hommes – 10m – Prélیم Femmes – 3m – Finale Hommes – 10m – Finale

*Épreuves hors-concours.

**L'horaire est sujet à des modifications. Un horaire détaillé sera envoyé une fois toutes les inscriptions reçues.

***L'entraînement à sec est disponible 1 heure avant les heures de piscine affichées.

SPORTITY | INFORMATIONS EN DIRECT



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:". A large white box in the center contains the word "Calgary". Below this box, 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 downloading the app. The website "www.sportity.com" is listed at the bottom left.

****Toutes les mises à jour concernant la compétition seront publiées sur Sportity.****