



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



3ième Rencontre Régionale ANLSL
16 et 17 décembre 2017

Les Sprints des Fêtes! Holiday Sprints!

Welcome to our
NEW pool

ANLSL 3rd Regional Meet
December 16th and 17th, 2017

Bienvenue à notre

Can you hear the **bells**?
Prizes for the **swimmers**!



Entendez-vous les **cloches**?
Des prix pour les **nageurs**!

 Saint-Laurent
Montréal 

Happy
Holidays!



Ho! Ho! Ho!
C'est le Sprint du Temps des Fêtes!
Allez, il faut nager vite!
Portez le vert! Portez le rouge!
N'oubliez pas vos choux de toutes les couleurs,
Vos guirlandes et vos cloches...
Qu'entends-je? Des cloches?
Il y aura des lutins et surtout des surprises pour les nageurs les plus rapides!
Alors viens nager!
Joyeuse compétition du Temps des Fêtes.



Ho! Ho! Ho!
It's the Holidays Sprint!
Come on, you have to swim fast!
Wear it green! Wear it red!
Don't forget your bows,
Your tinsel garland and bells...
What do I hear? Bells?
There will be elves and surprises for the fastest swimmers!
So, come on and swim!

Happy Holidays competition!



Happy
Holidays!



ASSOCIATION DE NATATION
LAC ST-LOUIS
SWIMMING ASSOCIATION

Ligue de Développement ANLSL
3ième Rencontre Régionale
16 et 17 décembre 2017
Saint-Laurent

Date

Samedi et dimanche les 16 et 17 décembre 2017

Saturday and Sunday, December 16th and 17th 2017

Lieu / Venue

Complexe Sportif de Saint-Laurent
2385, boulevard Thimens,
Saint-Laurent, QC H4R 1T4

1 bassin de 25m, 8 couloirs

25m Pool, 8 lanes

Gradins : 160 personnes

Bleachers : 160 persons

Horaire / Schedule

Trois Sessions (à confirmer)

Session 1 (samedi matin): 9-10 ans;
Session 2 (samedi après-midi): 11 ans et plus; OSQ
Session 3 (dimanche matin): 8 ans et moins.

La division des clubs et l'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des 3 sessions seront confirmées dans le Bulletin technique au plus tard le lundi 11 décembre 2017.

Three sessions (to be confirmed)

Session 1 (Saturday morning): 9-10 years old;
Session 2 (Saturday afternoon): 11 years old and over; OSQ
Session 3 (Sunday morning): 8 years and under.

The division of the clubs and the time for the warm-up and the first heat of each of the 3 sessions will be confirmed in the Technical bulletin no later than by Monday, December 11th 2017.

Comité / Committee

Directrices de rencontre / Meet Managers

Wendy Chen (mschan98@hotmail.com)

514-880-8763

Anne Vo (nhvo02@yahoo.ca)

514-755-7394

Inscriptions / Entries

Wendy Chen (mschan98@hotmail.com)

514-880-8763

Responsable des Officiels / Officials Coordinator

Kerwin Gotay (kerwin.gotay@gmail.com)

514-830-0338

Règlements / Rules

Voir le profil organisationnel ANLSL joint en annexe.

See the annexed ANLSL structural outline.

Admissibilité / Eligibility

Les nageurs/nageuses doivent être membres d'un club de la région du « Lac St-Louis » et être inscrits compétitifs avec la Fédération de Natation du Québec. Les nageurs de 11-12 ans qualifiés « Provincial » et les nageurs de 13 ans et plus qui sont qualifiés « AA » ou plus rapides ne sont pas admissibles.

Swimmers must be members of a club of the Lac St-Louis Region and registered "Compétitif" with the Fédération de Natation du Québec. Swimmers, 11-12 years and older who are qualified «Provincial» and swimmers 13 years and over who are qualified « AA » or faster, are not eligible.

Catégories d'âge / Age Categories

IMPORTANT: La catégorie d'âge du nageur est déterminée par son **âge à la première journée de compétition**, c'est-à-dire le samedi 16 décembre 2017.

Filles et Garçons :

8 ans et moins

9 - 10 ans

11 ans et plus

Nageurs OSQ: Ouvert

IMPORTANT: *the swimmer's age category is determined by his/her **age on the first day of the meet** (i.e. Saturday, December 16th 2017).*

Girls and Boys:

8 and Under

9 -10 years old

11 and over

OSQ Swimmers: Open

Nombre maximum d'épreuves permises / Maximum number of events allowed

<p>8 ans et moins / 8 and under 2 épreuves obligatoires / mandatory :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50m Libre/<i>Freestyle</i> • 25m Brasse/<i>Breaststroke</i> • 25m Dos/<i>Backstroke</i> • 25m Papillon/<i>Butterfly</i> <p>1 épreuve optionnelle /optional + Relais/Relay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100m Libre/<i>Freestyle</i> • 100m Dos/<i>Backstroke</i> • 100m QNI/<i>IM</i> • Relais/<i>Relay</i> 4x50m Libre/<i>Freestyle</i> 	<p>9 -10 ans / 9-10 years old 2 épreuves obligatoires/mandatory:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50m Libre/<i>Freestyle</i> • 50m Brasse/<i>Breaststroke</i> • 50m Dos/<i>Backstroke</i> • 50m Papillon/<i>Butterfly</i> <p>1 épreuve optionnelle /optional + Relais/ Relay:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100m Libre/<i>Freestyle</i> • 100m Dos/ <i>Backstroke</i> • 100m QNI/<i>IM</i> • 200m Libre/<i>Freestyle</i> • Relais/<i>Relay</i> 4x50m Libre/<i>Freestyle</i> 	<p>11 ans et plus / 11 and over 1 épreuve obligatoire/ mandatory :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50m Libre/<i>Freestyle</i> <p>2 épreuves optionnelles / optional (Un seul 200m/ only one 200m) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100m Libre/<i>Freestyle</i> • 100m Dos/<i>Backstroke</i> • 100m Brasse/<i>Breaststroke</i> • 100m Papillon/<i>Butterfly</i> • 200m Libre/<i>Freestyle</i> • 200m Dos/<i>Backstroke</i> • 200m Brasse/<i>Breaststroke</i> • 200m QNI/<i>IM</i>
---	---	--

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront à chacune des épreuves obligatoires. L'inscription aux épreuves optionnelles est à la discrétion de l'entraîneur.

Le comité de la rencontre pourrait limiter le nombre de nageurs dans les épreuves optionnelles pour assurer que la compétition finit dans un délai raisonnable selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL ci-joint.

Définition du 25m Torpille dos (streamline sur le dos):

- Les nageurs n'ont droit à aucune aide flottante.
- Le départ se fait dans l'eau.
- Les mains doivent rester ensemble au-dessus de la tête sur la longueur de 25 m.

All swimmers participating in this meet must swim all mandatory events. Swimmers may swim optional events at the discretion of the coach.

Meet committee reserves the right to limit the number of entries in the optional events in order to ensure the meet is completed in a reasonable time frame as per the details in the ANLSL structural outline attached.

Definition of the 25m Torpille back (i.e. Streamline on the back):

- Access to a floating device is not accepted.
- Swimmers start in the water.
- Both hands must be kept together above the head for the entire 25m.

Frais d'inscription (non-remboursable) / Meet Fees (non-refundable)

Votre chèque **25\$ par nageur** (les frais de participation de la FNQ de 3,50\$ par nageur sont inclus), libellé à l'ordre du **Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)** doit être remis au commis de course samedi le 16 décembre 2017 avant le 1^{er} départ de la rencontre. Les frais d'inscription sont non-remboursables.

*Your cheque **\$25 per swimmer** (fees of 3,50\$ for FNQ participation, per swimmer included), payable to the **Club de Natation de Saint-Laurent (CNSL)**, must be submitted to the Clerk of Course on Saturday December 16th, 2017 before the start of the first event of the meet. Meet fees are non-refundable.*

Inscriptions / Entries

Veuillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions. Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC: www.swimming.ca/ListeDesCompetitions.aspx . Il est de la responsabilité de chaque club de vérifier la validité de leurs données avant de déposer le fichier d'inscription en ligne. Déposez votre fichier d'inscription .lxf (SPLASH) sur le site web de Natation Canada. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel.

Aucune inscription « no time » (NT) ne sera acceptée. Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettre votre meilleure estimation de temps pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.

IMPORTANT

Date Limite pour soumettre les inscriptions:

Lundi, le 4 décembre 2017

Envoie des confirmations aux Clubs:

Mercredi, le 6 décembre 2017

Date limite pour corriger les confirmations:

Vendredi, le 8 décembre 2017

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 8 décembre 2017 (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 8 décembre) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le jour de la compétition, si et seulement si, il y a un couloir libre. Aucune série ne sera ajoutée pour les inscriptions tardives. Si acceptées, des frais d'inscriptions de \$50 par nageur seront exigés pour les inscriptions tardives (payable au commis de course avant le début de la compétition).

Please use the SPLASH TEAM MANAGER software to prepare your entries. Download the .lxf event file from SNC's Meet List website: <http://www.swimming.ca/MeetList.aspx> . It is the responsibility of each club to check the validity of their data before uploading their entry file online. Upload your .lxf entry file (SPLASH) on the Swimming Canada Meet List website. You will receive a confirmation e-mail.

Entries indicated as « No Time » will not be accepted. Since all swimmers must have a time, please provide your best time estimate for first-time swimmers of an event.

IMPORTANT:

Deadline to submit entries:

Monday, December 4th 2017

Confirmation of entries sent to Clubs

Wednesday, December 6th 2017

Deadline to modify the confirmation of entries

Friday, December 8th 2017

No Changes to the entries will be accepted after Friday December 8th, 2017h (midnight).

Late entries (after December 8th) will be considered Deck Entries and may be accepted on the day of the competition, if and only if, there is an free lane. No additional heats will be created for late deck entries. If accepted, deck entries will be charged \$50 per swimmer (payable to the Clerk of Course before the start of the meet).

Retraits / Scratches

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant le jeudi 14 décembre 2017 par courriel au directeur de rencontre. Après cette date, tous retraits doivent être remis par écrit au commis de course pendant l'échauffement ou au plus tard 30 minutes avant le premier départ de la session.

We would appreciate receiving any scratches by Thursday, December 14th, 2017 by email to the Meet manager. After this date, scratches must be submitted in writing to the Clerk of Course during the warm-up period or at least 30 minutes before the 1st start of the session.

Officiels / Officials

Tous les clubs sont responsables de fournir un certain nombre d'officiels, selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL.

Date limite pour soumettre les noms des officiels: vendredi le 8 décembre 2017.

All clubs are responsible for bringing a certain number of officials, as per the details in the ANLSL structural outline.

Deadline for submitting your list of officials: Friday, December 8th 2017.

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site du SNC.

Des rubans de « Félicitations Position hydrodynamique réussie » seront remis aux nageurs qui auront effectué un mouvement de jambes propulsifs sous l'eau sur une distance de 5m au départ des épreuves de dos et de papillon.

Des prix (au son de la cloche) seront remis de manière aléatoire aux nageurs finissants premier de leur série.

The results will be posted on the SNC website.

« Félicitations position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded to swimmers who will have completed, a 5m underwater propulsion while in a streamline position after the start for the backstroke and butterfly events.

Bell prizes will be randomly awarded during the meet to **heat** winners.



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL ANSLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Samedi / Saturday 16 décembre 2017

Session 1 Matin (AM) : 9-10 ans / 9-10 yrs-old

Échauffement / Warm-up : À confirmer / to be confirmed

	Épreuves/Event	Filles/Girls et Garçons/Boys
1	200m Libre / Freestyle	9-10 ans / 9-10 yrs-old
2	50m Brasse / Breaststroke	9-10 ans / 9-10 yrs-old
3	50m Dos / Backstroke	9-10 ans / 9-10 yrs-old
4	50m Papillon / Butterfly	9-10 ans / 9-10 yrs-old
5	50m Libre / Freestyle	9-10 ans / 9-10 yrs-old
6	100m Dos / Backstroke	9-10 ans / 9-10 yrs-old
7	100m Libre / Freestyle	9-10 ans / 9-10 yrs-old
8	100m QNI/IM	9-10 ans / 9-10 yrs-old
9	4x50m libre relais / Freestyle Relay	9-10 ans / 9-10 yrs-old

Session 2 Après-midi (PM): 11 ans et + / 11 yrs-old and over, OSQ

Échauffement / Warm-up : À confirmer / to be confirmed

	Épreuves/Event	Filles/Girls et Garçons/Boys
11	200m Libre / Freestyle	11 ans et + / 11 and over
12	100m Brasse / Breaststroke	11 ans et + / 11 and over
13	50m Libre / Freestyle	11 ans et + / 11 and over
14	100m Dos / Backstroke	11 ans et + / 11 and over
15	100m Papillon / Butterfly	11 ans et + / 11 and over
16	100m Libre / Freestyle	11 ans et + / 11 and over
17	200m Dos / Backstroke	11 ans et + / 11 and over
18	200m Brasse / Breaststroke	11 ans et + / 11 and over
19	200m QNI / IM	11 ans et + / 11 and over

Dimanche / Sunday 17 décembre 2017

Session 3 Matin (AM) : 8 ans et moins / 8 yrs-old and under

Échauffement / Warm-up : À confirmer / to be confirmed

	Épreuves/Event	Filles/Girls et Garçons/Boys
21	50m Libre / <i>Freestyle/</i>	8 ans et - / <i>8 and under</i>
22	25m Dos / <i>Backstroke</i>	8 ans et - / <i>8 and under</i>
23	25m Papillon / <i>Butterfly</i>	8 ans et - / <i>8 and under</i>
24	25m Brasse / <i>Breaststroke</i>	8 ans et - / <i>8 and under</i>
25	100m Libre / <i>Freestyle/</i>	8 ans et - / <i>8 and under</i>
26	100m Dos / <i>Backstroke</i>	8 ans et - / <i>8 and under</i>
27	100m QNI / <i>IM</i>	8 ans et - / <i>8 and under</i>
28	4x50m libre relais / <i>Freestyle Relay</i>	8 ans et - / <i>8 and under</i>

ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



**LIGUE DE DÉVELOPPEMENT
Profil organisationnel**

OBJECTIF

Offrir un environnement compétitif agréable pour nageurs et nageuses novices et développement régionaux.

DURÉE DE LA RENCONTRE

Un maximum de 3.5 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANSL

Les règlements de la SNC concernant la sécurité pendant l'échauffement seront en vigueur.

Aucune disqualification ne sera émise lors des 3 premières rencontres - seuls les avertissements, à l'exception de circonstance extrême déterminée par les officiels. Les disqualifications seront émises à partir de la 4^e rencontre.

Tous les entraîneurs sont encouragés et doivent assister les officiels au processus de disposition afin d'assurer une compétition efficace et rapide.

OFFICIELS

Tous les clubs sont responsables de fournir des officiels et de transmettre leurs noms au club hôte et au **coordonnateur de la ligue au moins une semaine avant l'événement.** Le club hôte devra communiquer le statut des officiels au coordonnateur de la ligue, qu'il soit positif ou négatif.

***** AFIN DE PRÉVOIR UNE SAISON RÉUSSIE, TOUS LES CLUBS RÉGIONAUX PARTICIPANTS DOIVENT CONTRIBUER À LA TENUE DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES. *****

**LAC ST-LOUIS SWIMMING
ASSOCIATION**



**DEVELOPMENT LEAGUE
Structural Outline**

THE GOAL

To provide a fun and competitive environment for novice and regional development swimmers.

DURATION OF THE COMPETITION

Maximum 3.5 hours including the warm-up.

ANSL DESIGNATED RULES

SNC rules pertaining to safety during warm-up will still be enforced.

No disqualifications will be issued during the first 3 meets, only warnings, with the exception in extreme cases to be determined by the officials. Disqualifications will be issued starting from the 4th meet.

All coaches are encouraged and expected to help officials with the marshalling process, to ensure a quick and efficient competition.

OFFICIALS

*All clubs are responsible for supplying officials and communicating their names to the host club and the **league coordinator at least 1 week prior to the meet.** The host club should communicate with the league coordinator regarding the status of officials, be it positive or negative.*

***** ALL PARTICIPATING REGIONAL CLUBS ARE EXPECTED TO CONTRIBUTE IN THE RUNNING OF THESE REGIONAL COMPETITIONS, TO ENSURE A SUCCESSFUL SEASON. *****



PROCÉDURES DE SÉCURITÉ POUR L'ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION DE NATATION CANADA

Au cours de la période réservée au réchauffement, le comité organisateur La direction de la compétition pour toutes les compétitions sanctionnées de natation canadienne doit s'assurer que les procédures de sécurité sont appliquées. Les entraîneurs, les nageurs et les officiels sont responsables de respecter ces procédures pendant toutes les périodes d'échauffement prévues. On demande aux entraîneurs d'encourager les nageurs à coopérer avec les contrôleurs de la sécurité

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL:

Les nageurs doivent entrer dans l'eau **LES PIEDS LES PREMIERS** d'une manière prudente, en n'entrant qu'à une extrémité de départ ou de virage et à partir d'une position debout ou assise.

Courir sur le bord de la piscine ou les entrées en courant dans le bassin de la piscine sont interdits.

La direction de la compétition peut désigner l'utilisation de couloirs de vitesse ou de rythme pendant la période d'échauffement. Une telle utilisation du couloir doit être communiquée par un avis pré-compétition, une annonce ou une affiche sur le bord de la piscine.

Les départs en plongeant ne sont permis que dans les couloirs désignés de vitesse.

De la natation à sens unique seulement à partir de l'extrémité de départ dans les couloirs de vitesse est permis.

Des avis ou des barrières doivent être placés sur les blocs de départ pour indiquer qu'il n'y a pas de plongeon pendant l'échauffement.

ÉQUIPEMENT:

Les planches de battement, les bouées de traction, les bandes de chevilles et les tubas peuvent être utilisés au cours de la période d'échauffement prévue.

La direction de la compétition peut permettre l'utilisation de la vitesse aidée d'un tube ou d'une corde dans les couloirs désignés et pendant les périodes spécifiques d'échauffement uniquement. Les entraîneurs sont responsables de la fiabilité et de l'utilisation de l'équipement.

Les palettes, les poches de retenue et les palmes ne sont pas permises pendant aucun moment de l'échauffement.

VIOLATIONS:

Les nageurs qui sont vus par un contrôleur de la sécurité en train de plonger ou d'entrer dans l'eau d'une manière dangereuse seront retirés sans avertissement de leur première épreuve après la période d'échauffement au cours de laquelle la violation s'est produite.

Dans le cas d'une deuxième faute pendant la même compétition, le nageur sera retiré de la compétition au complet. Une sanction disciplinaire provinciale ou un rapport peut être rempli. Les couloirs extérieurs devraient être désignés comme couloirs de sprint.

CONTRÔLEUR DE LA SÉCURITÉ:

Le contrôleur de la sécurité est un poste avec une formation désigné par la direction de la compétition. Les contrôleurs de la sécurité doivent:

- Être visibles en portant une veste de sécurité
- Être situés à chaque extrémité du bassin de compétition et, quand c'est applicable, être situés de la même manière dans les bassins d'échauffement désignés quand des échauffements pré-compétition sont prévus.
- Surveiller activement toutes les périodes prévues d'échauffement dans le bassin de compétition.
- Assurer que les participants respectent les procédures de sécurité lors de l'échauffement et rapporter les violations au juge-arbitre.

AVIS À PROPOS DES PARANAGEURS:

On demande aux entraîneurs d'aviser les contrôleurs de la sécurité s'il y a des paranageurs qui participent à l'échauffement quand c'est nécessaire et à la discrétion de l'entraîneur.

La déclaration suivante doit apparaître dans tous les dossiers d'information des compétitions sanctionnées de Natation Canada et les avis affichés:
«LES PROCÉDURES DE SÉCURITÉ DE NATATION CANADA POUR LES ÉCHAUFFEMENTS DES COMPÉTITIONS SERONT EN VIGUEUR DANS CETTE COMPÉTITION»

COMPÉTITION WARM-UP SAFETY PROCEDURES

Meet Management for all sanctioned Canadian swimming competition must ensure the following safety procedures are applied. It is incumbent on coaches, swimmers, and officials to comply with these procedures during all scheduled warm-up periods. Coaches are requested to encourage swimmers to cooperate with Safety Marshals

GENERAL WARM-UP:

Swimmers must enter the water **FEET FIRST** in a cautious manner, entering from a start or turn end only and from a standing or sitting position.

Running on the pool deck and running entries into the pool tank are prohibited.

Meet Management may designate the use of sprint or pace lanes during the scheduled warm-up time. Any such lane usage must be communicated either in pre-competition handout, announcement or deck signage.

Diving starts shall be permitted only in designated sprint lanes.

Only one-way swimming from the start end of sprint lanes is permitted.

Notices or barriers must be placed on starting blocks to indicate no diving during warm-up.

EQUIPMENT:

Kick Boards, Pull-Buoys, Ankle Bands, and Snorkels are permitted for use in the scheduled warm-up time.

Meet Management may permit use of tubing or cord assisted sprinting in designated lanes and during specific times of the warm-up only. Coaches are responsible for equipment reliability and use.

Hand paddles, drag chutes, and flippers / fins are not permitted during any warm-up at any time.

VIOLATIONS:

Swimmers witnessed by a Safety Marshal diving or entering the water in a dangerous fashion will be scratched without warning from their first event following the warm-up period in which the violation occurred.

In the case of a second offense during the same competition the swimmer will be removed from the competition in its entirety. A provincial disciplinary action or report may be filed.

SAFETY MARSHALS:

The Safety Marshal is a trained position designated by Meet Management. Safety Marshals shall:

- Be visible by safety vest
- Be situated at each end of the competition tank and when applicable, similarly situated in designated warm-up tanks when pre-competition warm-ups are scheduled.
- Actively monitor all scheduled warm-up periods.
- Ensure participants comply with warm-up safety procedures and report violations to the Referee.

PARA-SWIMMER NOTIFICATION:

Coaches are requested to notify Safety Marshals of any Para-swimmers participating in warm-ups where necessary and at the coach's discretion.

The following statement must appear in all Swimming Canada sanctioned meet information and posted notices: **"SWIMMING CANADA WARM-UP COMPETITION SAFETY PROCEDURES WILL BE IN EFFECT AT THIS MEET."**



2385, boulevard Thimens
Saint-Laurent, QC
H4R 1T4

