



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

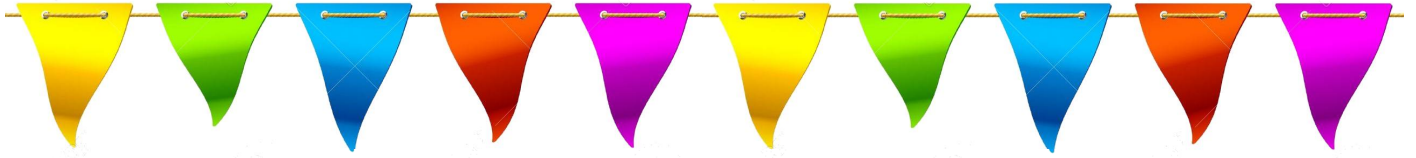
Bulletin technique / Technical bulletin

4^{ième} Rencontre Régionale ANLSL
4th ANLSL Regional Meet



Côte Saint-Luc Aquatics

Le 28 janvier 2018/ *January 28th, 2018*



Réchauffez la compé!!!

Bring the heat to the meet!!!



Côte Saint-Luc vit par son Carnaval/goes Carnival!



Soyez prêts, soyez créatifs! Get prepared and be creative!

Concours de chapeau:

Apportez et montrez le chapeau de carnaval, le plus imaginaire et coloré, pour remporter le titre du roi et de la reine du carnaval CSLA 2018.

Hat contests:

Bring and show off the most imaginative and colorful carnival hat to win the title of the Queen and the King of the 2018 CSLA Carnival.



Bannières d'équipe:

Chaque équipe décorera sa bannière de carnaval.
(Le matériel sera fourni).
Quelle équipe sera la plus originale?

Team Banner:

Each team will decorate their carnival banner.
(The material will be provided).
Which team will be the most original?

Joyeuse Carnaval - Happy Carnival

BULLETIN TECHNIQUE - TECHNICAL BULLETIN

Côte Saint-Luc Aquatics vous souhaite la bienvenue au Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc.
Côte Saint-Luc Aquatics is pleased to welcome you to the Cote Saint-Luc Aquatic and Community Center.

Bonne compétition! - Enjoy the meet!

Personnes-ressources/Contacts	
<p>Directeur de rencontre/Meet Managers: Diana Hernandez: d.hrdz@yahoo.com</p>	<p>Officiels/ Officials: Henrietta Wetzler: henriettawetzler@videotron.ca</p>
<p>Piscine/Pool Côte Saint-Luc Aquatic and Community Centre <i>Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc</i> 5794 ave. Parkhaven Ave. Côte Saint Luc, QC, H4W 1Z4 Tel.: 514-485-6806, Google map link</p>	
<p>Directives de stationnement Étant donné le nombre de participants à la compétition, les espaces suivants sont disponibles pour les participants et spectateurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les espaces situés directement au CCA (avant de la bâtisse du 5794 Parkhaven); - Les espaces situés au 7500 Mackle et à la piscine extérieure; - Les espaces situés en face du CCA. 	<p>Parking Instructions Since more than one activities are running simultaneously during the meet, the following parking spaces are made available for participants and spectators:</p> <ul style="list-style-type: none"> - The parking spaces right in front of the ACC (5794 Parkhaven); - The parking spaces close to 7500 Mackle rd and the outdoor pool; - The parking spaces across the street from the ACC.
<p>Bannières d'équipe et affichage Veuillez noter qu'il est interdit d'utiliser du ruban adhésif ou de type "Duct Tape" pour afficher pour installer les bannières d'équipe.</p>	<p>Team banners and posting Please note that it is strictly forbidden to post any content or banner using adhesive tape or "duct tape".</p>
<p>Respect des lieux Nous comptons sur la collaboration de tous pour garder les lieux propres. Des poubelles et des sacs poubelles seront à votre disposition.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aussi, seules les chaussures de compétition sont acceptées sur la plage de la piscine. - <u>Tout participant ou spectateur n'ayant pas de chaussures de compétition devra porter des protège-chaussures.</u> 	<p>Respecting the facilities We are counting on all participating clubs to keep the premises as clean as possible. Garbage cans and bags will be available.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Also, only competition shoes or sandals will be accepted on deck (outside of the spectator's area). - <u>Any participant or spectator not wearing competition shoes will be required to wear shoe cover.</u>

BULLETIN TECHNIQUE - TECHNICAL BULLETIN

Déroulement de la compétition/Meet Information

<p>Échauffements</p> <ul style="list-style-type: none"> - La procédure de réchauffement de Swimming/Natation Canada sont en vigueur pendant toute la rencontre. - Un nageur pris en défaut de respecter le règlement de sécurité se verra retiré de sa première épreuve. - Les assignations des couloirs d'échauffement se trouvent en annexe. - Le bassin récréatif et l'aire de jeux demeureront fermés en tout temps. 	<p>Warm ups</p> <ul style="list-style-type: none"> - The SNC warm up safety procedure is in effect at all time during the meet. - A swimmer being caught to break the safety rules during warm up will be removed from his/her first event. - Assigned lanes for warm-ups are published at the end of this document. - The recreational pool and play area will be closed at all time.
<p>Forfaits</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nous demandons aux entraîneurs de remettre les forfaits au plus tard 30 minutes avant le début de la session. - Afin de faciliter la tâche de tous, une liste des nageurs avec les attributions de couloirs sera distribuée aux entraîneurs. - SVP encercler les nageurs absents et remettre au commis de course. Il est essentiel de recevoir TOUS les forfaits. 	<p>Scratches</p> <ul style="list-style-type: none"> - We are asking coaches to submit their scratches no later than 30 minutes prior to the start of the session. - In order to ease everyone's work, a list of swimmers with lane assignments will be given in coaches packages. - Please circle the names of the swimmers to be scratched and give it to the clerk of course. It is essential that ALL scratches are submitted.
<p>Épreuves</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les feuilles de couloirs seront remises directement aux chronométreurs. - Tous les nageurs devront se présenter aux contrôleurs situés dans l'aire du bassin récréatif. Nous demandons la collaboration des entraîneurs afin que les nageurs se présentent à temps. - Nous demandons aux nageurs de demeurer dans l'eau jusqu'au prochain départ sauf pour les épreuves de dos. 	<p>Events</p> <ul style="list-style-type: none"> - The lane sheets will be given to the timers directly. - All the swimmers must present themselves in the marshalling area located in the recreational pool area. - We ask the assistance of all coaches to ensure that the swimmers are showing up in timely matter. - We ask the swimmers to remain in the water until the next start except for backstroke events.
<p>Réunion des entraîneurs</p> <p>Il y aura une réunion des entraîneurs avec le directeur de rencontre et les juges-arbitres à près de la table des commis de course aux heures suivantes :</p> <p>Session 1 – 7h50 Session 2 – 12h30 Session 3 – 15h55</p> <p>Un représentant par club doit s'y présenter.</p>	<p>Coaches meeting</p> <p>There will be a coaches meeting with the meet manager and the referees next to the clerk of course table at the following times:</p> <p>Session 1 – 7:50 Session 2 – 12 :30 Session 3 – 15:55</p> <p>One representative per club must attend the meeting.</p>

BULLETIN TECHNIQUE - TECHNICAL BULLETIN

<p>Récompenses Des rubans de réussite seront remis pour les nageurs qui réussiront la poussée hydro-dynamique au départ des épreuves de papillon.</p>	<p>Awards The Technical Event ribbons will be given for swimmers who will succeed with a hydro-dynamic position at the start of butterfly.</p>
<p>Résultats Les résultats seront affichés dans le hall d'entrée. Ils seront également disponibles sur http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/ Les résultats seront également disponibles sur le site de Natation Canada et sur splashme après la rencontre.</p>	<p>Results Results will be posted in the atrium. They will also be available on http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/ The results will also be available on Swimming Canada website and on splashme after the meet.</p>

Installations/*Facilities*

<p>Vestiaires Aucun spectateur n'aura accès aux vestiaires.</p>	<p>Locker Rooms No spectator will be allowed in the locker rooms.</p>
<p>Spectateurs Les spectateurs devront accéder à la piscine par la porte menant au hall d'entrée seulement.</p>	<p>Spectators The spectators must access the pool by the door located in the lobby.</p>
<p>Officiels et entraîneurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - La salle d'hospitalité se trouve au Salon B au deuxième étage. - Un vestiaire est disponible sur place. 	<p>Officials and coaches</p> <ul style="list-style-type: none"> - The hospitality room is located in Salon B on the second floor. - A cloakroom is available in the room.

Initiative

<p>Initiative environnementale</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dans un effort pour minimiser les dommages environnementaux, nous vous demandons d'apporter votre propre bouteille d'eau. - Des pichets d'eau seront disponibles sur la plage de la piscine et remplis tout au long de la session. 	<p>Green Initiative</p> <ul style="list-style-type: none"> - In an effort to reduce our carbon footprint we would ask you to bring your personal water bottle. - Jugs of water will be provided on deck and replenished throughout the sessions.
--	--



BULLETIN TECHNIQUE - TECHNICAL BULLETIN

Horaire/Timeline

	Session 1	Session 2	Session 3
	9-10	-8	11+
Échauffements/ <i>Warm up</i>	7:00-7:50	12:00-12:25	15:30-15:55
Réunion des entraîneurs/ <i>Coaches meeting</i>	7:50	12:30	15:55
Session commence/starts	8:00	12:45	16:00
Session termine/ends	11:30	15:10	18:50

Échauffements/Warm-ups

Couloir Lane	Session 1		Session 2	Session 3
	7:00-7:25	7:25-7:50	12:00-12:25	15:30-15:55
0	BBF	CSLA	DDO	DDO
1	BBF	CSLA	DDO	BBF + DDO(6)
2	DDO	CSLA	PCSC	CALAC
3	DDO	DSC	PCSC	CNSL
4	DDO	DSC	CNSL + PCSC(2)	CNSL
5	CNL	MIS	CSLA	CNSL
6	CALAC	PCSC	CALAC + CSLA(6)	CSLA
7	CNSL	PCSC	BBF	CNL + PCSC + CSLA (5)
8	CNSL	PCSC	MIS+CNL+BBF(4)+ DSC(6)	MIS
9	CNSL	PCSC	DSC	DSC

Les règles de sécurité SNC sont en vigueur pendant toute la rencontre.
The SNC warm up safety rules are in effect at all time during the meet.

Les participants **ne peuvent faire aucun plongeon, sauf dans les 5 dernières minutes dans chacun des couloirs** pendant lesquelles les plongeurs sont permis. La circulation dans ces couloirs est alors à sens unique.

No swimmers may dive except in the last 5 minutes of the warm-up in each lane when diving will be permitted. Circle-swimming will cease and swimmers will exit the water at the end of the lane.

Bonne compétition! - Enjoy the meet!