



ASSOCIATION DE NATATION DU LAC ST-LOUIS

**Ligue régionale ANLSL Regional League**

# **BULLETIN TECHNIQUE**

**2<sup>e</sup> compétition régionale**

**SUPER HÉROS**

**18-19 novembre 2017**



Centre Récréatif de Beaconsfield Recreation Centre  
1974 City Lane  
Beaconsfield  
H9W 4A7  
(514)428-4520

# **TECHNICAL BULLETIN**

**2<sup>nd</sup> Regional Meet**

**SUPER HEROES**

**November 18-19 2017**

# COMPÉTITION DES SUPER HÉROS

**Nous encourageons tous les nageurs, entraîneurs et bénévoles à se déguiser en leur super-héros favori!**

Assurez-vous qu'aucun nageur ne porte de maquillage ou de peinture corporelle.  
Les costumes faciles à enlever sont à privilégier ainsi que les chapeaux, perruques, masques et capes.

**N'oubliez-pas de bien écouter le son des cloches pour les nombreux prix à gagner!**



## SUPER HEROES COMPETITION

**We encourage all swimmers, coaches and volunteers to wear their favorite Super Hero costume.**

Please ensure that swimmers do not wear any makeup or body paint. Hats, wigs, masks, capes and easy to remove costumes would be the best choices.

**Don't forget to listen to the bells for the numerous prizes to win!**

## Comité de direction / Organizing committee

### **Directrice de rencontre / Meet Manager**

Michèle Boutin

Courriel: [meets@bluefins.ca](mailto:meets@bluefins.ca)

Tél : (514) 503-4412

### **Assistante / Assistant**

Sophie Perron

Courriel: [perronsophie@hotmail.fr](mailto:perronsophie@hotmail.fr)

### **Officiels / Officials**

Patti Hutchinson

Courriel: [officials@bluefins.ca](mailto:officials@bluefins.ca)

Tél: (438) 398-2472

### **Hospitalité / Hospitality**

Renee Zwirz, Jill Savoure and Irene Dehem

### **Programmes / Programs**

Marta Slanik

## **Bienvenue (English version follows)**

### **Sanction**

Sanction 22706 de la Fédération de Natation du Québec

### **Règlements**

Les règlements de Natation Canada et de la FNQ sont en vigueur. Pour plus de détails, consultez l'invitation.

### **Inscriptions**

**Les entraîneurs**, présentez-vous au commis de course (situé au bord de la piscine) pour payer vos frais d'inscriptions et recevoir la documentation nécessaire pour la rencontre.

**Les officiels et bénévoles**, présentez-vous au responsable des officiels dans le gymnase au 2<sup>e</sup> étage pas moins d'une heure avant le premier départ.

### **Les inscriptions tardives**

Les inscriptions tardives seront acceptées au plus tard 30 minutes avant le début de la session dans les cas suivants : quand l'inscription est présentée avec le nom, la date de naissance et le #SNC du nageur **et** il y a de l'espace dans un couloir **et** dans une série existante. Aucune nouvelle série ne sera ajoutée. Il y aura des frais de 50\$ par nageur pour une inscription tardive ou une inscription au bord de la piscine.

### **Forfaits**

Si un nageur ne peut se présenter pour une épreuve pour quelques raisons que ce soient, svp en aviser le commis de course au moins 30 minutes avant le début de la session.

### **Réunion des entraîneurs**

La réunion des entraîneurs aura lieu au local multi-purpose près de la piscine 10 minutes avant le début de chaque échauffement:

**Session 1** :samedi le 18 novembre à 7:10

**Session 2** :samedi le 18 novembre à 10:55

**Session 3** :samedi le 18 novembre à 14:40

**Session 4** :dimanche le 19 novembre à 7:40

Un entraîneur par club doit se présenter.

### **Zone de rassemblement**

Il y aura une zone de rassemblement située au sous-sol dans le corridor des vestiaires. Tous les nageurs devront passer par la sortie du côté départ pour se **présenter à l'aire de contrôle 8 départs avant le début de leur départ**. Après l'échauffement, veuillez diriger vos nageurs vers la zone de rassemblement afin de débiter la session à temps.

Il n'y aura pas de zone de rassemblement pour la session #3 – 11 ans et plus.

## **Procédure d'échauffement**

Voir le tableau ci-joint pour les détails concernant l'horaire et les assignations des clubs par couloir. Les nageurs devront respecter les règlements de sécurité de SNC et FNQ. S'y référer au <https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition-de-natation-canada-26-septembre-2016.pdf>

### **SVP ne pas se tenir sur les câbles anti-vagues.**

Toute infraction aura pour conséquence la possibilité de disqualification du nageur de sa première épreuve.

**Les plongeurs de départ sont permis dans tous les couloirs durant les dernières 5 minutes de la période d'échauffement... nager à sens unique seulement.**

## **Prix technique**

**Les rubans de « *Félicitations Position Hydrodynamique réussie* » seront remis.** L'habileté de position hydrodynamique lors du départ (5 mètres) pour les épreuves de 25m et de 50m papillon.

Critères de réussite :

Position hydrodynamique APRÈS LE DÉPART : Après le départ des épreuves de papillon (25m et/ou 50m) le nageur doit parcourir une distance minimale de 5 mètres sous l'eau. La tête doit être sous la surface de l'eau au fanion tout en maintenant une position hydrodynamique appropriée (mains ensemble et battements de jambes en papillon). Toute évaluation sera au bon jugement de la personne responsable. Après le départ de l'épreuve et l'évaluation de l'habileté, le responsable signalera au chronométreur la réussite du nageur. Le chronométreur écrira un "R" à côté de son temps et un ruban sera donné au nageur si possible ou à l'entraîneur après sa course.

## **Résultats**

Toutes les épreuves sont des finales contre la montre. Les résultats seront disponibles dans les plus brefs délais sur Splash Me, sur le site internet de Natation Canada ainsi que sur le site internet des Bluefins : [www.bluefins.ca](http://www.bluefins.ca).

## Déroulement

- Toutes les épreuves seront nagées mixtes. Les trois issues de secours doivent rester dégagées en tout temps.
- Pour les premiers soins, veuillez vous présenter aux sauveteurs. Ils sont situés dans le bureau des sauveteurs entre les deux estrades.
- **La capacité maximum des estrades est de 175 spectateurs. Nous vous demandons de respecter une limite d'un spectateur par nageur dans les estrades.**
- Tous les spectateurs et surtout ceux avec des jeunes enfants sont encouragés d'utiliser la galerie ainsi que le gymnase au deuxième étage pendant la durée de la compétition. Il y aura des tables et chaises à votre disposition.
- Les poussettes ne sont pas permises ni au bord de la piscine ni dans les estrades et peuvent être rangées dans le gymnase à vos risques.
- **Seuls les sauveteurs, officiels, entraîneurs et nageurs seront autorisés aux abords de la piscine. La présence de parents sera strictement interdite.**
- Plusieurs poubelles seront disposées autour de la piscine. Veuillez encourager vos nageurs à les utiliser. Un petit ménage avant votre départ serait très apprécié.
- Les souliers d'extérieurs sont interdits aux abords de la piscine.

## Vestiaires/casiers

Assurez-vous que vos casiers sont bien verrouillés. Nous ne sommes pas responsables des vols et des objets perdus.

## Hospitalité

Les officiels, entraîneurs et bénévoles sont invités au gymnase:

- Un repas léger sera servi avant chaque session.
- Une collation sera servie au bord de la piscine pendant toutes les sessions.
- **Un petit geste pour l'environnement... apportez votre bouteille d'eau!**

## Stationnement

Le stationnement est gratuit. • Il y a 250 places en face du centre récréatif, 40 en arrière, et un autre 80 à l'édifice Centennial. Il n'y a pas de stationnement réservé.

## Nourriture

Il y a un casse-croûte situé au deuxième étage du centre récréatif. Les spectateurs sont invités dans la première moitié du gymnase au deuxième étage où il y aura des tables et des chaises pour s'asseoir.


# Échauffements

## 2<sup>e</sup> compétition régionale ANLSL

### Session 1

Samedi le 18 novembre **9-10 ans** –Clubs : **PCSC, BBF et Dorval**


Échauffement :

	Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
<b>7 :20 à 7 :45</b>	BBF	BBF	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC DSC	DSC	DSC

### Session 2

Samedi le 18 novembre **9-10 ans** - Clubs : **MIS, CALAC, CNL, CNSL, CSLA, DDO**


Échauffement :

	Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
<b>11 :05 à 11 :30</b>	MIS	CNSL	CNL CALAC	CSLA	CSLA	DDO	DDO	DDO

### Session 3

Samedi le 18 novembre **11 ans et plus** – **Tous les clubs**


Échauffements :

	Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
<b>14 :50 à 15 :15</b>	CSLA	CSLA	DDO	DDO	DDO	CNL	CALAC	MIS
<b>15 :20 à 15 :45</b>	CNSL	CNSL	CNSL	BBF	BBF	PCSC	DSC	DSC

### Session 4

Dimanche le 19 novembre **8 ans et moins** – **Tous les clubs**

Échauffements :

	Couloir 1	Couloir 2	Couloir 3	Couloir 4	Couloir 5	Couloir 6	Couloir 7	Couloir 8
<b>7 :50 à 8 :15</b>	DDO	DDO	DDO	PCSC	PCSC	PCSC	BBF	BBF
<b>8 :20 à 8 :45</b>	CSLA	CSLA	CNL	CNSL	CNSL	MIS	DSC	DSC

**Les plongeurs de départ sont permis dans tous les couloirs durant les dernières 5 minutes de la période d'échauffement ... nager à sens unique seulement.**

**Maximum de 20 nageurs par couloir!!**

**LA PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT DE SNC SERA EN VIGEUR DURANT CETTE RENCONTRE.**

**Nous vous souhaitons une bonne compétition à tous!!**

## Welcome

### Sanction

Sanction 22706 of the Fédération de natation du Québec

### Rules and regulations

The SNC and FNQ and regulations are in effect. Please consult the meet invitation package for further details.

### Registrations

**Coaches** are asked to check-in with the Clerk of course (on deck) upon arrival, pay their entry fees and receive all necessary meet documents in their package.

**Officials and volunteers** are asked to check-in with the official's coordinator at the gym at least one hour before the start of the first event.

### Deck entries

Late or deck entries will be accepted no later than 30 minutes before the start of the session in following cases: when the swimmer's name, date of birth and SNC # is provided and there is space in a lane and in an existing heat. No new heats will be added. There will be a fee of 50\$ per swimmer for a late or deck entry.

### Scratches

If a swimmer cannot be present for an event for any reason, please advise the Clerk of course at least 30 minutes before the start of the session.

### Coaches meeting

Coaches meetings will be 10 minutes before the beginning of every warmup in the multi-purpose room.

**Session 1:** Saturday November 18<sup>th</sup> at 7:10

**Session 2:** Saturday November 18<sup>th</sup> at 10:55

**Session 3:** Saturday November 18<sup>th</sup> at 14:40

**Session 4:** Sunday November 19<sup>th</sup> at 7:40

One coach from each club is required to attend.

### Marshalling

Marshalling will take place in the basement hallway in front of locker rooms. All swimmers are requested to access the marshalling area through the exit at the start end of the pool area and **report to the marshalling area 8 heats prior to their respective heat.** After warm-up, please bring all you swimmers to the marshalling area in order to start the meet on time.

There will be NO marshalling for session 3 (11 years old and over).



## **Warm-up procedures**

See warm-up grid for details on the schedule and club lanes assignments. The warm-up safety rules from the SNC and FNQ are in effect and can be found at <https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/swimming-canada-competition-warm-up-safety-procedures-september-26-2016.pdf>

**Please remind your swimmers to not hang on the lane ropes.**

Failure to comply may result in the swimmer being disqualified from their first event.

**Dive starts will be permitted in all lanes during the last 5 minutes of the respective warm-up session... and one-way swimming only.**

## **Technical awards**

The « *Félicitations Position Hydrodynamique réussie* » will be awarded. The ability to keep a hydrodynamic position to 5m from the start for the 25m and 50m events in butterfly will be evaluated.

Criteria for Achievement:

Hydrodynamic position AFTER THE START: After the start of the butterfly events (25m and/or 50m) the swimmers must continue a minimum distance of 5 meters underwater. The head must remain under the surface of the water up to the flags while maintaining the proper hydrodynamic position (hands together and legs using a dolphin/butterfly kick). The evaluation will be based on the judgment of a responsible official. After the start of the event and the evaluation is done, the responsible official will advise the timer that the swimmer has achieved the skill. The timer will write "R" beside the time and a ribbon will be given immediately to the swimmer whenever possible or if not, later to their coach.

## **Results**

All events are timed finals. Results will be made available as soon as possible on Splash Me, on the swimming Canada web site and on the Bluefins web site at [www.bluefins.ca](http://www.bluefins.ca)

## **Conduct**

- All events will be swam mixed
- The three emergency exits on deck must remain unobstructed at all times.
- For first aid, please see the lifeguards. They are located at the lifeguard office on deck level between the 2 bleachers.
- **The maximum seating capacity in the stands is 175. Due to the limited seating, we ask that a rule of only one spectator per swimmer in the spectators' stands be respected.**
- All spectators and especially those with younger children are encouraged to use the viewing gallery upstairs and the gym at your leisure throughout the meet. Chairs and tables will be available.
- No strollers or baby carriers are permitted on deck these may be stored at your risk in the gym upstairs.

- **Only lifeguards, officials, coaches, and swimmers are permitted on deck. The presence of parents on deck is strictly prohibited.**
- We will have many garbage cans on deck. Please encourage your swimmers to use them. A little clean-up of your area before you leave would be appreciated.
- No outdoor shoes are allowed on deck.

### **Change rooms/Lockers**

Ensure your locker is well locked. We are not responsible for any lost objects.

### **Hospitality**

All officials, coaches and volunteers are invited to the gym on the second floor.

- A light meal will be served before each session.
- Snacks will be served on deck during every session.
- **As a gesture for the environment, please bring your own re-usable water bottle.**

### **Parking**

Parking is free.

There are 250 parking spaces facing the recreation center, 40 on City Lane behind the center, and an additional 80 across the street at Centennial Hall. • There is no reserved parking.

### **Food**

There is a canteen located on the 2nd floor. All spectators are welcome to use the front half of the gymnasium on the second floor which will be set-up with tables and chairs.


# Warm-ups

## ANLSL 2<sup>nd</sup> Regional meet

### Session 1

Saturday November 18<sup>th</sup> **9-10 years** - Clubs : **PCSC, BBF et Dorval**


Warm-up :

	Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
<b>7 :20 to 7 :45</b>	BBF	BBF	PCSC	PCSC	PCSC	PCSC DSC	DSC	DSC

### Session 2

Saturday November 18<sup>th</sup> **9-10 years**- Clubs : **MIS, CALAC, CNL, CNSL, CSLA, DDO**


Warm-up :

	Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
<b>11 :05 to 11 :30</b>	MIS	CNSL	CNL CALAC	CSLA	CSLA	DDO	DDO	DDO

### Session 3

Saturday November 18<sup>th</sup> **11 years and older – All clubs**


Warm-ups :

	Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
<b>14 :50 to 15 :15</b>	CSLA	CSLA	DDO	DDO	DDO	CNL	CALAC	MIS
<b>15 :20 to 15 :45</b>	CNSL	CNSL	CNSL	BBF	BBF	PCSC	DSC	DSC

### Session 4

Sunday November 19<sup>th</sup> **8 years and under – All clubs**

Warm-ups :

	Lane 1	Lane 2	Lane 3	Lane 4	Lane 5	Lane 6	Lane 7	Lane 8
<b>7 :50 to 8 :15</b>	DDO	DDO	DDO	PCSC	PCSC	PCSC	BBF	BBF
<b>8 :20 to 8 :45</b>	CSLA	CSLA	CNL	CNSL	CNSL	MIS	DSC	DSC

Dive starts will be permitted in all lanes during the last 5 minutes of the respective warm-up session ... and **One way swimming only.**

**Maximum 20 swimmers/lane!!**

**THE SNC WARM-UP PROCEDURE WILL BE IN EFFECT DURING THIS  
COMPETITION.**

**We wish all a good competition!!!**