

### Bienvenue à vous tous!

*(For English see below)*

- Il y aura réunion des entraîneurs à la table du commis de course le **vendredi 20 mai à 8h50**.
- SVP nous aviser de tout forfait au moins 30 minutes avant le début des sessions, particulièrement au niveau des longues distances car nous pourrions sauver des départs.
- **Les entrées tardives seront acceptées** au coût de 10\$, payable comptant sur place, dans les épreuves ou il y a de la place disponible. Veuillez-vous référer au commis de course au moins 30 minutes avant l'épreuve.
- **800M ET 1500M LIBRE** : NAGÉ DU PLUS RAPIDE AU PLUS LENT EN ALTERNANT ENTRE FEMMES ET HOMMES. LE DÉPART LE PLUS RAPIDE DES FEMMES AU 800M LIBRE ET LE DÉPART LE PLUS RAPIDE DES HOMMES AU 1500M LIBRE SE NAGERA DIRECTEMENT EN FINALES.
  - 1500M: POURRAIT SE NAGER À 2 PAR COULOIR EN PRELIMINAIRES LE SAMEDI. NOUS CONFIRMERONS CECI LE VENDREDI.
  - 800M: LE DÉPART LE PLUS LENT DES FILLES ET CELUI DES GARÇONS SERONT COMBINÉS EN PRÉLIMINAIRES, CECI SERA CLAIREMENT INDIQUÉ DANS VOS PROGRAMMES.
- Échauffement : **Il n'y aura pas de couloirs assignés**. On vous demande d'être respectueux et partager votre couloir avec d'autres clubs au besoin. Un bassin de dénagement sera disponible tout le long de la compétition.
  - **L'échauffement pour les sessions d'après-midi 11-12 ans se feront dans le bassin d'échauffement de 12h30 à 13h20.**
  - Les procédures de sécurité de Natation Canada pour les échauffements de compétition seront en vigueur. Maximum de 40 nageurs par couloir. L'entrée dans l'eau doit se faire les pieds en premier, aucun plongeon ou saut ne sera toléré, sauf dans les couloirs 0,1,8 et 9 lors des 10 dernières minutes de la période d'échauffement.
- Des prix seront remis aux 3 premiers nageurs de chaque groupe d'âge par genre. 11-12 ans, 13-14 ans, 15 ans et plus. Des prix de premier de départ seront aussi donnés au hasard (écoutez pour la cloche) lors de la session des 11-12 ans le samedi et le dimanche.
- Les résultats seront affichés sur le bord de la piscine et seront diffusés en direct sur notre site web au [www.neptunenatation.com](http://www.neptunenatation.com) et sur l'application SplashMe. Suite à la compétition, les résultats seront disponibles sur le site de Natation Canada. Il y a du WI-FI public disponible.
- Des rafraîchissements, café et repas seront disponibles pour les entraîneurs et officiels. SVP amener votre gourde d'eau, des abreuvoirs seront disponibles. Une cantine payante est disponible à l'entrée du centre sportif. Il y aura un kiosque Aquam sur place pour achats divers d'équipement ou vêtements.
- Des passes de stationnement au coût de 5\$ pour les bénévoles et entraîneurs sont disponibles. SVP nous aviser si vous en désirez au : [lucbisailon@gmail.com](mailto:lucbisailon@gmail.com). Il y a des places de stationnement limitées dans les rues environnantes et le stationnement intérieur à 17\$ par jour. Nous suggérons le métro comme meilleur moyen de transport, sortie à la station Viau.

### Welcome everyone!

- There will be a coaches meeting near the clerk of course table **Friday May 20 at 8:50am**.

- Please advise us of any scratches at least 30 minutes before the start of the sessions, particularly in the long distances as we might be able to save some heats.
- **Late entries will be accepted** in events where there is space, at the cost of 10\$ per event, paid immediately and in cash. Please see the clerk of course at least 30 minutes prior to the event.
- **800M AND 1500M FREESTYLE:** SWUM FASTEST TO SLOWEST IN PRELIMINARIES, ALTERNATING BETWEEN WOMEN AND MEN, WITH THE FASTEST HEAT OF WOMEN IN THE 800 AND THE FASTEST HEAT OF MEN IN THE 1500 GOING DIRECTLY TO FINALS.
  - 1500M: MIGHT BE SWUM 2 PER LANE IN PRELIMS ON SATURDAY. WE WILL CONFIRM THIS ON FRIDAY.
  - 800M: SLOWEST HEATS FOR MEN AND WOMEN IN PRELIMS WILL BE COMBINED, THIS WILL BE CLEARLY INDICATED IN YOUR HEAT SHEETS.
- Warm-up: There are no assigned lanes. Please be respectful of other teams and share lanes if needed. Warm-down lanes will also be available throughout the meet.
  - **Warm-up for the afternoon sessions 11-12 y will be from 12:30 to 1:20 in the warm-up pool.**
  - Warm-up safety procedures from Swimming Canada will be in effect. There will be a maximum of 40 swimmers per lane. Entry in the water must be made feet first, no diving or long jump will be tolerated. Diving for sprints will be permitted during the last 10 minutes of the warm-up in lanes 0, 1, 8 and 9.
- Prizes will be awarded to the top 3 swimmers for each age group/gender. 11-12y, 13-14y, 15y and over. Bell prizes for heat winners will also be given at random during the 11-12y sessions on Saturday and Sunday.
- Results will be posted on the pool. Live results will be available on our web site at [www.neptunenatation.com](http://www.neptunenatation.com) or on the SplashMe app. Following the meet, they will also be available on the Swimming Canada website. There is public WiFi available.
- Food and beverages will be available for all coaches and officials. Please bring your own water bottle, fountains are available for refill. Food and snacks can also be bought at the main entrance level. There will be an Aquam booth on site selling various equipment and clothing.
- Parking passes are available at the cost of \$5 for officials and coaches. Please advise in advance if you will need passes at: [lucbisailon@gmail.com](mailto:lucbisailon@gmail.com). For the public there is limited parking available in the surrounding streets or indoor parking at the cost of 17\$ per day. The subway is the best option, exiting at the Viau station.

**BONNE COMPÉTITION!! REVENEZ NOUS VOIR EN 2016-2017!  
HAVE A GREAT MEET!! COME BACK TO SEE US NEXT YEAR!**

Sylvie Potvin  
Directrice de rencontre/  
Meet manager  
[sylviepotvin2@yahoo.ca](mailto:sylviepotvin2@yahoo.ca)

Luc Bisailon  
Responsable des officiels/  
Officials coordinator  
[lucbisailon@gmail.com](mailto:lucbisailon@gmail.com)