



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

Rencontre régionale

Bulletin technique / Technical bulletin





Carnaval d'hiver ANLSL Winter Carnival!
Côte Saint-Luc – 29/01/2017



BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

RÉCHAUFFEZ LA COMPÉ!!!

BRING THE HEAT TO THE MEET!!!



Tout comme Rio, Côte Saint-Luc vit au rythme de son Carnaval! Soyez prêts, soyez créatifs!



Qui seront le roi et la reine du carnaval de CSLA?



Concours de chapeau: Le chapeau de carnaval le plus imagitatif et le plus coloré remportera le titre : le roi et la reine du carnaval.

Parade: Tout comme à Rio, les clubs auront l'opportunité de démontrer leurs chapeaux et leur esprit carnavalesque lors d'une parade.





Carnaval d'hiver ANLSL Winter Carnival!
Côte Saint-Luc – 29/01/2017



BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

Just like Rio, Côte Saint-Luc goes Carnival! Get prepared and be creative!



Who will be the Queen and the King of the CSLA Carnival?

Hat contests: *The most imaginative and colorful carnival hat will win the title: a King and a Queen of the carnival.*

Parade: *Just like in Rio, the different clubs will get an opportunity to show off their carnival hats and spirit in a parade.*





Carnaval d'hiver ANLSL Winter Carnival!
Côte Saint-Luc – 29/01/2017



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!

<p>Personnes-ressources / Contacts</p> <p>Directeur de rencontre/Meet Manager: Henrietta Wetzler: ehg016@gmail.com Helen Campbell : hcampbell_84@sympatico.ca</p> <p>Officiels / Officials: Richard Leon: officialsCSLA@gmail.com</p> <p>Piscine / Pool Côte Saint-Luc Aquatic and Community Centre Centre communautaire et aquatique de Côte Saint-Luc 5794 ave. Parkhaven Côte Saint Luc, QC H4W 1Z4 Tél./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 (en avant de la bâtisse au 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 et 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>Initiative environnementale Afin de minimiser les impacts 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>	<p>Green Initiative 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.</p>



BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

Déroulement de la compétition / Meet Information

<p>Échauffements La procédure d'échauffement de Swimming/ Natation Canada est en vigueur pendant toute la rencontre. Un nageur pris en défaut de respecter ce règlement de sécurité se verra retiré de sa première épreuve.</p> <p>Les assignations de couloirs pour l'échauffement se trouvent en annexe.</p> <p>Le bassin récréatif et l'aire de jeux demeureront fermés en tout temps.</p>	<p>Warm ups 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.</p> <p>Assigned lanes for warm-ups are published at the end of this document.</p> <p>The recreational pool and play area will be closed at all time.</p>
<p>Forfaits Nous demandons aux entraîneurs de remettre les forfaits au plus tard 30 minutes avant le début de la session.</p> <p>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>	<p>Scratches We are asking coaches to submit their scratches no later than 30 minutes prior to the start of the session.</p> <p>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>
<p>Épreuves Les feuilles de couloirs seront remises directement aux chronométreurs.</p> <p>Tous les nageurs 10 ans et moins devront se présenter aux contrôleurs situés dans l'aire du bassin récréatif. Les nageurs 11 ans et plus doivent se présenter directement aux couloirs assignés. Nous demandons la collaboration des entraîneurs afin que les nageurs se présentent à temps.</p> <p>Nous demandons aux nageurs de demeurer dans l'eau jusqu'au prochain départ sauf pour les épreuves de dos.</p>	<p>Events The lane sheets will be given to the timers directly.</p> <p>All the swimmers 10 years and younger must present themselves in the marshalling area located in the recreational pool area. Swimmers 11 years and older must present themselves directly to their assigned lanes. We ask the assistance of all coaches to ensure that the swimmers are showing up in timely manner.</p> <p>We ask the swimmers to remain in the water until the next start except for backstroke events.</p>
<p>Récompenses Des rubans de réussite seront remis pour les nageurs qui réussiront la poussée hydro-dynamique au départ des épreuves de dos et 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 backstroke and butterfly.</p>



Carnaval d'hiver ANLSL Winter Carnival!
Côte Saint-Luc – 29/01/2017



BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

<p>Réunion des entraîneurs Il y aura une réunion des entraîneurs avec le directeur de rencontre et les juges-arbitres près de la table des commis de course aux heures suivantes :</p> <p>Session 1 – 8 h 30 Session 2 – 12 h 40 Session 3 – 15 h 25</p> <p>Un représentant par club doit s'y présenter.</p>	<p>Coaches meeting 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 – 8:30 Session 2 – 12:40 Session 3 – 3:25</p> <p>One representative per club must attend the meeting.</p>
<p>Résultats Les résultats seront affichés dans le hall d'entrée. Ils seront également disponibles sur http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/</p> <p>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/</p> <p>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 La salle d'hospitalité se trouve au Salon B au deuxième étage. Un vestiaire est disponible sur place.</p>	<p>Officials and coaches The hospitality room is located in Salon B on the second floor. A cloak room will be available in the hospitality room.</p>



Carnaval d'hiver ANLSL Winter Carnival!
Côte Saint-Luc – 29/01/2017



BULLETIN TECHNIQUE TECHNICAL BULLETIN

Échauffements / Warm ups

Couloir Lane	Session 1 7:45-8:05 Parade: 8:40 Début: 9:00	Session 1 8:05-8:25 Parade: 8:40 Début: 9:00	Session 2 12:15-12:35 Parade: 12:45 Début: 13:00	Session 3 15:00 – 15:20 Parade: 15:30 Début: 15:45
0	CNSL	BBF	MIS, CSLA*	CALAC, CSLA*
1	CNSL	MIS	DSC, CALAC, CNL	CALAC
2	CALAC	DDO	PCSC	CNSL
3	CNL	DDO	PCSC	CNSL, PCSC
4	DSC	DDO	PCSC	PCSC
5	DSC	DDO	DDO	DDO
6	CSLA	PCSC	DDO	MIS
7	CSLA	PCSC	DDO	DSC
8	CSLA	PCSC	CNSL, BBF	BBF
9	CSLA	PCSC	BBF	CNL

*Pendant cette session la moitié des nageurs de CSLA feront leur échauffement dans la piscine récréative/During this session half of the CSLA swimmers will do their warm-up in the recreation pool.

Les règles de sécurité SNC 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 de la session.**

The SNC warm up safety rules are 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 of the session.**