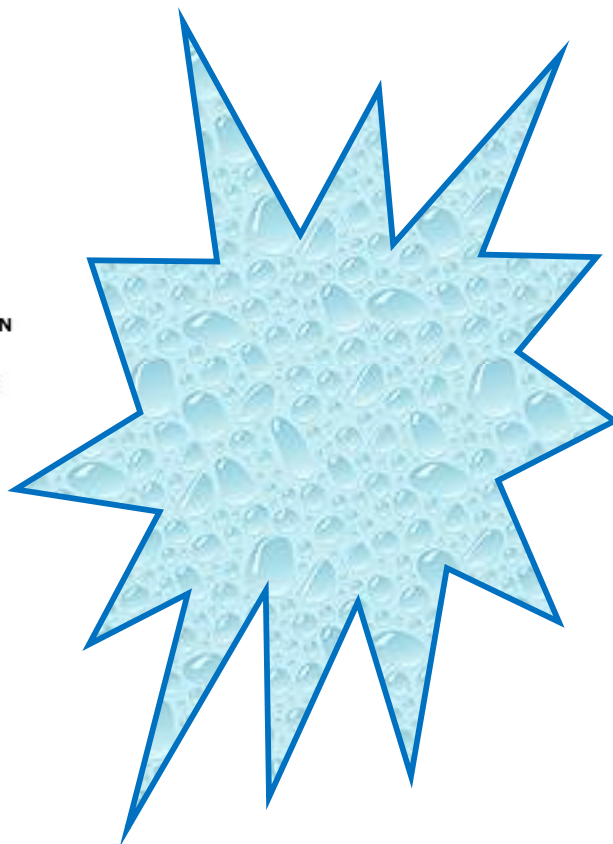




ASSOCIATION DE NATATION  
**LAC ST-LOUIS**  
SWIMMING ASSOCIATION  
[www.anlsl.com](http://www.anlsl.com)



**BULLETIN TECHNIQUE**  
**SUPER HÉROS**  
Les 26 et 27 novembre 2016



**TECHNICAL BULLETIN**  
**SUPER HEROS**  
November 26<sup>th</sup> and 27<sup>th</sup> 2016

**\*\*\* ATTENTION - LES HEURES DES SESSIONS ONT ÉTÉ MODIFIÉES\*\*\***  
**LES NAGEURS CNSL 9-10 ANS NAGERONT LE DIMANCHE PM**

**\*\*\*ATTENTION - THE TIMES OF THE SESSIONS HAVE BEEN MODIFIED\*\*\***  
**THE CNSL 9-10 SWIMMERS WILL SWIM ON SUNDAY PM.**

### Comité de direction/Organizing Committee

**Directrices de rencontre/Meet Managers:**

Line Vézina (line.vezina@hotmail.com)

Maryse Petitpas (petitapsm@videotron.ca)

**Responsable des Officiels /Official Coordinator:**

Wendy Chen (mschan98@hotmail.com)

Kerwin Gotay (kerwin.gotay@gmail.com)

### Logistique

Adresse / Address: 625, avenue Sainte-Croix, Saint-Laurent  
1 piscine 25 mètres, cinq couloirs / 1 pool of 25m, five lanes  
Estrade pour environ 120 spectateurs / Stands for about 120 spectators.

Les effets personnels dans les vestiaires et sur le bord de la piscine sont sous la responsabilité de chacun des participants. LE CNSL n'est pas responsable des bris et vols qui pourraient survenir.

**À CAUSE DE L'ESPACE LIMITÉ SUR LA PLAGE DE LA PISCINE, VEUILLEZ DEMANDER AUX NAGEURS DE LAISSER LEURS EFFETS PERSONNELS DANS LES VESTIAIRES EN PARTAGEANT LES CASIERS À 3-4 NAGEURS D'UN MÊME CLUB. LES SPECTATEURS POURRONT LAISSER LEURS MANTEAUX DANS LE VESTIAIRE IMPROVISÉ DANS LE CORRIDOR PRÈS DE LA PISCINE CAR IL Y A PEU DE PLACE DANS LES ESTRADES.**

Nous demandons la collaboration de tous pour garder les installations propres.

Personal belongings in the locker rooms and on pool deck are under the responsibility of each participant. The CNSL is not accountable for broken or stolen items.

**BECAUSE THERE IS LIMITED SPACE ON POOL DECK, WE ASK THAT THE SWIMMERS STORE THEIR BAGS IN THE LOCKER ROOMS, SHARING THE LOCKERS WITH 3 OR 4 OF THEIR TEAMMATES. THE SPECTATORS WILL BE ABLE TO LEAVE THEIR COATS IN THE IMPROVISED COAT RACK NEAR THE ENTRANCE OF THE POOL BECAUSE THERE IS LITTLE PLACE IN THE STANDS.**

We require everyone's collaboration to keep the pool and locker area clean by all means.

### Sanction

Sanction # 20430 de la Fédération de Natation du Québec

### Réunion des entraîneurs/ Coaches meeting

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et les directrices de rencontre se tiendra au bureau de contrôle à **8H25 samedi et dimanche AM, et 13H40 samedi et dimanche PM.**

Un entraîneur par équipe doit s'y présenter.

There will be a coaches meeting at **8:25 AM Saturday and Sunday, and 13:40 PM Saturday and Sunday** in the office close to the pool deck. Minimum one coach per team must attend the meetings.

### Déroulement/ Marshalling

Pour toutes les sessions, les entraîneurs doivent diriger les nageurs vers le bureau de la piscine où des chaises seront installées pour 5-6 vagues à l'avance. / For all sessions, the coaches will direct the swimmers to the office area of the pool where there will be the chairs, 5-6 heats in advance.

Toutes les épreuves sont des finales par le temps. / All the events are time final.

Les cartes de chronométrage seront remises directement aux chronométreurs. Un programme des épreuves sera distribué à chaque entraîneur. / The cards will be given directly to the timers. The coaches will receive a seeded program for each session.

### **Officiels / Officials**

Merci d'apporter votre propre bouteille d'eau.  
Thank you for bringing your own water bottle.

### **Forfaits / Scratches**

Si un nageur ne peut se présenter pour une épreuve pour quelque raison que ce soit, s.v.p. en aviser le commis de course avant la réunion des entraîneurs.  
Please notify the meet clerk if any swimmer needs to be scratched before the coaches.

### **Résultats / Results**

Les résultats des sessions seront disponibles sur les sites web de SNC et du club après la compétition et seront affichés dès que possible dans le corridor attenant à la piscine.  
The meet results will be available on the website of SNC and club web site after the competition as well as posted in the hallway next to the pool as they will become available.

### **Récompenses / Awards**

Des rubans sont prévus pour féliciter pour leur « position hydrodynamique réussie » pour les 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.

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

### **Stationnement / Parking**

A NOTER QUE LE STATIONNEMENT DU CÉGEP SAINT-LAURENT EST PAYANT.  
POUR LES PARENTS ET ENTRAINEURS, VOICI UNE VIGNETTE DE STATIONNEMENT QUI PEUT ÊTRE IMPRIMÉE ET MISE DANS VOTRE PAREBRISSE. ÉGALEMENT, QUELQUES VIGNETTES SERONT DISTRIBUÉES PAR LE COMITÉ DE DIRECTION.

PLEASE NOTE THAT THE CEGEP'S PARKING MUST BE PAID.  
FOR THE PARENTS AND COACHES, HERE IS A PARKING WAIVERS THAT CAN BE PRINTED AND PUT ON THE DASH OF THE CAR. THE MEET MANAGERS CAN PROVIDE A FEW PARKING WAIVERS.

CÉGEP DE  
**Saint-Laurent**

**PERMIS DE STATIONNEMENT  
DE COURTOISIE**

Ce permis est valide pour la période  
indiquée ci-dessous.

**CULTURE-SPORTS-LOISIRS  
SPORTS**

~~Sept-2016 à Juin-2017~~

Ce permis doit être suspendu  
au rétroviseur de votre véhicule  
de manière à être bien visible.

Le permis est requis en tout temps.  
Le stationnement de nuit (entre minuit  
et 6 h) doit être préalablement autorisé  
par le Service des ressources matérielles.

No **00501**

émis par :  Saint-Laurent  
**Montréal** 

**Horaire/ Schedule Samedi et Dimanche / Saturday and Sunday**

**Session 1 - Samedi matin / Saturday morning AM  
DDO, CSLA, CNSL, BBF  
(8 ans et moins et 11 ans et plus)**

**Échauffement / Warm-up 08h00  
Début / Start 08h35**

	<b>Épreuves/ Events</b>	<b>Filles/Girls et Garçons/Boys</b>
<b>1</b>	100m Brasse	11 ans et plus
<b>2</b>	25m Torpille dos	8 ans et moins
<b>3</b>	25m Dos	8 ans et moins
<b>4</b>	50m Dos	8 ans et moins
<b>5</b>	100m Dos	11 ans et plus
<b>6</b>	25m Libre	8 ans et moins
<b>7</b>	50m Libre	tous
<b>8</b>	100m Libre	11 ans et plus
<b>9</b>	25m Brasse	8 ans et moins
<b>10</b>	25m Papillon	8 ans et moins
<b>11</b>	100m QNI	8 ans et moins
<b>12</b>	200m QNI	11 ans et plus

**Session 2 – Samedi après-midi / Saturday afternoon PM  
DDO, CSLA, BBF  
(9 -10 ans)**

**Échauffement / Warm-up 13h30  
Début / Start 14h05**

	<b>Épreuves/ Events</b>	<b>Filles/Girls et Garçons/Boys</b>
<b>15</b>	50m Libre	9-10 ans
<b>16</b>	50m Dos	9-10 ans
<b>17</b>	50m Brasse	9-10 ans
<b>18</b>	50m Papillon	9-10 ans
<b>19</b>	100m Libre	9-10 ans
<b>20</b>	100m Brasse	9-10 ans
<b>21</b>	100m QNI	9-10 ans

**Horaire/ Schedule Samedi et Dimanche / Saturday and Sunday**

**Session 3 - Dimanche matin / Sunday morning AM  
PCSC, CNL, CALAC, MIS, DCS  
(8 ans et moins et 11 ans et plus)**

**Échauffement / Warm-up 08h00  
Début / Start 08h35**

	<b>Épreuves/ Events</b>	<b>Filles/Girls et Garçons/Boys</b>
<b>1</b>	100m Brasse	11 ans et plus
<b>2</b>	25m Torpille dos	8 ans et moins
<b>3</b>	25m Dos	8 ans et moins
<b>4</b>	50m Dos	8 ans et moins
<b>5</b>	100m Dos	11 ans et plus
<b>6</b>	25m Libre	8 ans et moins
<b>7</b>	50m Libre	tous
<b>8</b>	100m Libre	11 ans et plus
<b>9</b>	25m Brasse	8 ans et moins
<b>10</b>	25m Papillon	8 ans et moins
<b>11</b>	100m QNI	8 ans et moins
<b>12</b>	200m QNI	11 ans et plus

**Session 4 – Dimanche après-midi / Sunday afternoon PM  
CALAC, CNL, DSC, MIS, PCSC, CNSL  
(9 -10 ans)**

**Échauffement / Warm-up 13h30  
Début / Start 13h50**

	<b>Épreuves/ Events</b>	<b>Filles/Girls et Garçons/Boys</b>
<b>15</b>	50m Libre	9-10 ans
<b>16</b>	50m Dos	9-10 ans
<b>17</b>	50m Brasse	9-10 ans
<b>18</b>	50m Papillon	9-10 ans
<b>19</b>	100m Libre	9-10 ans
<b>20</b>	100m Brasse	9-10 ans
<b>21</b>	100m QNI	9-10 ans

## Échauffement samedi / Warm-up Saturday AM

	Équipes (couloir) / Teams (lanes)	TEMPS / TIME
Échauffement Warm up 1	BBF (1-2) ET DDO (3-4-5)	<b>8h00-8h15</b>
Échauffement WARM UP 2	CSNL (1-2-3) ET CSLA (3-4-5)	<b>8h15-8h30</b>

## Échauffement samedi / Warm-up Saturday PM

	Équipes (couloir) / Teams (lanes)	TEMPS / TIME
Échauffement Warm up 1	BBF (1-2) ET CSLA (3-4-5)	<b>13h30-13h45</b>
Échauffement Warm up 2	DDO (1-2)	<b>13h45-14h00</b>

## Échauffement dimanche / Warm-up Sunday AM

	Équipes (couloir) / Teams (lanes)	TEMPS / TIME
Échauffement Warm up 1	CALAC (1-2), CNL (3), DSC (4-5)	<b>8h00-8h15</b>
Échauffement Warm up 2	PSCS (1-2-3), MIS (5)	<b>8h15-8h30</b>

## Échauffement dimanche / Warm-up Sunday PM

	Équipes (couloir) / Teams (lanes)	TEMPS / TIME
Échauffement Warm up	CALAC (1), CNL (1), MIS (2), PCSC (2) CNSL (3-4), DSC (5)	<b>13h30-13h45</b>

### LA PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT DE SNC SERA EN VIGUEUR DURANT CETTE RENCONTRE.

**Rappel : les entraîneurs sont responsables de la supervision de leurs nageurs pendant toute la période d'échauffement.**

- Durant la période d'échauffement, il ne doit pas y avoir un maximum de 20 nageurs par couloir.
- L'entrée à l'eau se fait pieds en premier, de façon sécuritaire dans tous les couloirs utilisé pour la nage en cercle.
- Tous les participants nageant dans un même couloir doivent circuler en utilisant une voie d'aller et une voie de retour.
- Les participants ne peuvent faire aucun plongeon, sauf durant les derniers cinq minutes de la période d'échauffement ou les plongeurs sont permis. La circulation dans tous les couloirs est alors à sens unique.

### THE SNC WARM-UP PROCEDURE WILL BE IN EFFECT DURING THIS MEET

**Reminder: The coaches are responsible for their athletes during the whole warm-up period.**

- There shall be no more than 20 swimmers per lane.
- The entrance in the water shall be done feet first in a secure manner whenever swimmers are swimming in circle.
- All participants must swim in the same direction within a lane with one way for each direction.
- No participant shall dive in a lane except in the last 5 minutes when all swimmers are swimming in one direction only from the blocks to the shallow end.



## COMPETITION 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.

Notches 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."

## 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.**»