



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS
Ligue de développement

BULLETIN TECHNIQUE
1ère Rencontre Régionale d'Halloween
Le 22 octobre 2016



TECHNICAL BULLETIN
1st Regional Halloween Meet
October 22, 2016



C'est Halloween!

Nous voulons faire de cette compétition un événement effrayant!

À cette fin, les nageurs et entraîneurs peuvent porter un costume.

Chapeaux, perruques, masques et costumes faciles à enlever seraient le meilleur choix.

Aux entraîneurs et parents, s'il vous plaît assurez-vous que les nageurs ne portent pas de maquillage lourd ou de peinture corporelle.

Attendez-vous à de la musique effrayante et à des friandises.

JOYEUSE HALLOWEEN!!

It's Halloween!!!

We want to make this Competition extra Spooky!

In the spirit of Halloween, swimmers and coach can wear a costume.

Hats, wigs, masks and easy-to-remove costumes would be the best choices.

Coaches and parents, please ensure swimmers do not wear heavy makeup or body paint.

Expect scary music and treats. No tricks, please.

HAPPY HALLOWEEN!

Association de Natation du Lac St-Louis
Rencontre régionale #1 de la ligue de développement
à l'Aquadôme de l'arrondissement de LaSalle
le 22 octobre 2016

Comité de direction/Organizing Committee

Directeur de Rencontre :

Louise Amano

louise_amano1@hotmail.com

(514)692-2953

Responsables des officiels:

Garry Dearn

gapdearn@sympatico.ca

(514) 595-5555

Marie-Christine Potvin

potvinmc@hotmail.com

(514) 775-6564

Adresse : 1411, rue Lapierre, Lasalle, Québec, H8N 2J4

Sanction

Sanction # 20219 de la Fédération de Natation du Québec

Estrades / Stadium Seating

Étant donné le nombre élevé de nageurs et de parents, veuillez aviser vos nageurs que les **estrades sont réservées aux parents seulement.**

Due to the large number of swimmers and parents, please advise your swimmers that **the seating in the stands is reserved for parents only.**

Épreuves techniques/technical events

Les épreuves techniques de torpille pour les 8 ans et moins et les 9-10 ans ne seront pas chronométrées.

The torpille technical event for the 8 years old and under and the 9-10 years old will not be timed.

Réunion des entraîneurs/Coaches' Meeting

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et le directeur de rencontre se tiendra au bureau du commis de course avant la session. Un entraîneur par club doit s'y présenter.

The Coaches' Meeting with the Referees and Meet Manager will take place in the clerk of course office before the start of the session. One coach per club must attend.

Session matin / AM

Réunion des entraîneurs / Coaches' meeting: 8h25

Session après-midi / PM

Réunion des entraîneurs / Coaches' meeting: 13h55

Prix Esprit d'équipe Halloween/Halloween Spirit Prize

Un prix par session (avant-midi et après-midi) sera remis à l'équipe qui démontrera le meilleur esprit d'équipe en lien avec notre thématique Halloween.

There will be a prize per session (morning and afternoon) for the team who displays the most Halloween spirit.

Résultats/Results

Les résultats seront affichés dès que possible sur les panneaux prévus à cette fin à l'Aquadôme et ils seront disponibles dans les plus brefs délais sur le site internet officiel de Natation Canada.

The results will be posted as soon as possible on the walls indicated at the Aquadome and will be available on the Swimming Canada website.

ANLSL 1ère Rencontre Régionale d'Halloween

Samedi 22 octobre 2016 AM / Saturday, October 22, 2016 (AM)

Clubs : BBF, CALAC, DDO, DSC, MIS

Horaire session n° 1 - Session 9-10 ans

2016-10-22 - 8:45

Echauffement: 8:00 à 8:30

Séance des chefs d'équipes: 8:30

8:45	3.	25m Torpille Dos	Filles	Finale directe	9 - 10	0:15	13 Séries
9:00	4.	25m Torpille Dos	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:12	9 Séries
9:12	9.	50m Libre	Dames	Finale directe	11 +	0:14	11 Séries
9:26	10.	50m Libre	Messieurs	Finale directe	11 +	0:11	8 Séries
9:37	7.	50m Libre	Filles	Finale directe	9 - 10	0:19	13 Séries
9:56	8.	50m Libre	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:14	9 Séries
10:10	13.	50m Dos	Filles	Finale directe	9 - 10	0:21	13 Séries
10:31	14.	50m Dos	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:15	9 Séries
10:46	19.	100m Libre	Filles	Finale directe	9 - 10	0:18	7 Séries
11:04	20.	100m Libre	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:12	5 Séries
11:16	25.	100m 4 nages	Filles	Finale directe	9 - 10	0:11	4 Séries
11:27	26.	100m 4 nages	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:03	1 Série
11:30	29.	100m Brasse	Filles	Finale directe	9 - 10	0:03	1 Série
11:33	30.	100m Brasse	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:03	1 Série
11:36		Fin de session			Durée totale	2:51	

Horaire session n° 2 - Session 8 ans et moins et 11 ans et plus

2015-10-24 - 8:45

8:45	1.	25m Torpille Dos	Filles	Finale directe	- 8	0:15	10 Séries
9:00	2.	25m Torpille Dos	Garçons	Finale directe	- 8	0:11	7 Séries
9:11	5.	25m Libre	Filles	Finale directe	- 8	0:13	10 Séries
9:24	6.	25m Libre	Garçons	Finale directe	- 8	0:09	7 Séries
9:33	11.	25m Dos	Filles	Finale directe	- 8	0:15	10 Séries
9:48	12.	25m Dos	Garçons	Finale directe	- 8	0:10	7 Séries
9:58	15.	100m Dos	Dames	Finale directe	11 +	0:17	7 Séries
10:15	16.	100m Dos	Messieurs	Finale directe	11 +	0:13	5 Séries
10:28	17.	50m Libre	Filles	Finale directe	- 8	0:04	2 Séries
10:32	18.	50m Libre	Garçons	Finale directe	- 8	0:02	1 Série
10:34	21.	100m Libre	Dames	Finale directe	11 +	0:21	9 Séries
10:55	22.	100m Libre	Messieurs	Finale directe	11 +	0:16	7 Séries
11:11	23.	100m 4 nages	Filles	Finale directe	- 8	0:03	1 Série
11:14	24.	100m 4 nages	Garçons	Finale directe	- 8	0:03	1 Série
11:17	27.	100m 4 nages	Dames	Finale directe	11 +	0:03	1 Série
11:20	28.	100m 4 nages	Messieurs	Finale directe	11 +	0:03	1 Série
11:23	31.	100m Brasse	Dames	Finale directe	11 +	0:14	5 Séries
11:37	32.	100m Brasse	Messieurs	Finale directe	11 +	0:11	4 Séries
11:48		Fin de session			Durée totale	3:03	

Samedi le 22 octobre 2016 PM /Saturday, October 22, 2016 (PM)
Clubs : CNL, CNSL, CSLA, PCSC

Horaire session n° 1 - Session 9-10 ans

2016-10-22 - 14:15

Echauffement: 13:30 à 14:00

Séance des chefs d'équipes: 14:00

14:15	3.	25m Torpille Dos	Filles	Finale directe	9 - 10	0:13	12 Séries
14:28	4.	25m Torpille Dos	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:12	11 Séries
14:40	7.	50m Libre	Filles	Finale directe	9 - 10	0:17	12 Séries
14:57	8.	50m Libre	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:17	11 Séries
15:14	13.	50m Dos	Filles	Finale directe	9 - 10	0:18	12 Séries
15:32	14.	50m Dos	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:17	11 Séries
15:49	19.	100m Libre	Filles	Finale directe	9 - 10	0:08	3 Séries
15:57	20.	100m Libre	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:09	3 Séries
16:06	25.	100m 4 nages	Filles	Finale directe	9 - 10	0:21	8 Séries
16:27	26.	100m 4 nages	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:16	6 Séries
16:43	29.	100m Brasse	Filles	Finale directe	9 - 10	aucune inscription	
16:43	30.	100m Brasse	Garçons	Finale directe	9 - 10	0:03	1 Série
16:46	Fin de session				Durée totale	2:31	

Horaire session n° 2 - Session 8 ans et moins et 11 ans et plus

2015-10-24 - 14:15

14:15	1.	25m Torpille Dos	Filles	Finale directe	- 8	0:14	11 Séries
14:29	2.	25m Torpille Dos	Garçons	Finale directe	- 8	0:11	8 Séries
14:40	5.	25m Libre	Filles	Finale directe	- 8	0:12	11 Séries
14:52	6.	25m Libre	Garçons	Finale directe	- 8	0:10	8 Séries
15:02	9.	50m Libre	Dames	Finale directe	11 +	0:08	6 Séries
15:10	10.	50m Libre	Messieurs	Finale directe	11 +	0:10	7 Séries
15:20	11.	25m Dos	Filles	Finale directe	- 8	0:13	11 Séries
15:33	12.	25m Dos	Garçons	Finale directe	- 8	0:10	8 Séries
15:43	15.	100m Dos	Dames	Finale directe	11 +	0:06	2 Séries
15:49	16.	100m Dos	Messieurs	Finale directe	11 +	0:05	2 Séries
15:54	17.	50m Libre	Filles	Finale directe	- 8	0:08	4 Séries
16:02	18.	50m Libre	Garçons	Finale directe	- 8	0:07	3 Séries
16:09	21.	100m Libre	Dames	Finale directe	11 +	0:11	5 Séries
16:20	22.	100m Libre	Messieurs	Finale directe	11 +	0:14	6 Séries
16:34	23.	100m 4 nages	Filles	Finale directe	- 8	0:06	2 Séries
16:40	24.	100m 4 nages	Garçons	Finale directe	- 8	0:05	2 Séries
16:45	27.	100m 4 nages	Dames	Finale directe	11 +	0:08	3 Séries
16:53	28.	100m 4 nages	Messieurs	Finale directe	11 +	0:08	3 Séries
17:01	31.	100m Brasse	Dames	Finale directe	11 +	0:03	1 Série
17:04	32.	100m Brasse	Messieurs	Finale directe	11 +	0:06	2 Séries
17:10	Fin de session				Durée totale	2:55	

Session du matin / AM Session

Échauffements 1 / Warm-up 1: 8:00am -8:15am

Couloir	Peu Profond/Shallow 8 :00am	Profond/Deep 8 :00am
1	DDO	CALAC
2	DDO	CALAC
3	DDO	DSC
4	DDO	DSC
5	DDO	MIS
6	BBF	MIS

Échauffements 2 / Warm-up 2: 8:15am -8:30am

Couloir	Peu Profond/Shallow 8 :15am	Profond/Deep 8 :15am
1	<i>SPRINT</i>	<i>SPRINT</i>
2	DDO	CALAC
3	DDO	CALAC
4	DDO	DSC
5	BBF	MIS
6	<i>SPRINT</i>	<i>SPRINT</i>

Session de l'après-midi / PM Session

Échauffements 1 / Warm-up 1: 1:30pm -1:45pm

Couloir	Peu Profond/Shallow 1 :30pm	Profond/Deep 1 :30pm
1	CSLA	CNL
2	CSLA	PCSC
3	CSLA	PCSC
4	CSLA	PCSC
5	CNSL	PCSC
6	CNSL	PCSC

Échauffements 2 / Warm-up 2: 1:45pm -2:00pm

Couloir	Peu Profond/Shallow 1 :45pm	Profond/Deep 1 :45pm
1	<i>SPRINT</i>	<i>SPRINT</i>
2	CSLA	CNL
3	CSLA	PCSC
4	CNSL	PCSC
5	CNSL	PCSC
6	<i>SPRINT</i>	<i>SPRINT</i>

Échauffements/Warm-ups

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

L'horaire des échauffements se trouve ci-joint. Nous vous rappelons que 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 plus de 20 nageurs par couloir.
- L'entrée à l'eau se fait pieds en premier, de façon sécuritaire dans tous les couloirs utilisés 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 dans les couloirs désignés à cet effet durant la période d'échauffement pendant lesquelles les plongeurs sont permis. La circulation dans ces couloirs est alors à sens unique.

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

You will find the warm-up schedule attached. We wish to remind you that the Coaches are responsible for supervising their swimmers during the entire warm-up.

- During warm-up there must not be more than 20 swimmers per lane.
- Enter the water feet-first, in a safe manner, in all lanes where there is circle-swimming.
- All the swimmers in the same lane must follow using one side to go and the other to come back (circle-swimming).
- No swimmers may dive except in the designated lanes of the warm-up when diving will be permitted. Circle-swimming will cease and swimmers will exit the water at the end of the lane.