



Rouge vs Noir vs Blanc

Les 5-6 décembre 2015

BULLETIN TECHNIQUE
Vive l'esprit d'équipe d'ANLSL!



TECHNICAL BULLETIN
Happy ANLSL Team Spirit!

Red versus Black versus White

December 5th-6th, 2015



ASSOCIATION DE NATATION
LAC ST-LOUIS
SWIMMING ASSOCIATION

BULLETIN TECHNIQUE

ANLSL 5-6/12/2015

VIVE L'ESPRIT D'ÉQUIPE D'ANSL!
HAPPY ANSL TEAM SPIRIT!

Comité de direction/Organizing Committee

Directeur de rencontre/Meet Manager:

Wendy Chen (mschan98@hotmail.com)
Maryse Petitpas (petitapsm@videotron.ca)

Responsable des Officiels /Official Coordinator:

Kerwin Gotay (kerwin.gotay@gmail.com)
Eric Beaudette (eric.beaudette@videotron.ca)

Logistique

Adresse / Address : 625 Ste-Croix, St-Laurent
1 piscine 25 mètres, cinq couloirs / 1 25m pool, five lanes
Estrade pour environ 120 spectateurs / stands for about 120 people.

Les effets personnels dans les vestiaires et sur le bord de la piscine sont sous la responsabilité de chacun des participants. Nous ne sommes pas responsables des 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 DEVRAIENT LAISSER LEURS MANTEAUX DANS LEUR VOITURE CARE 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. ANLSL and CNSL are not accountable for broken or stolen items.

AS 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 SHOULD LEAVE THEIR COATS IN THEIR CAR 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 # 18786 de la Fédération de Natation du Québec

Réunion des entraîneurs/ Coaches meeting

La rencontre des entraîneurs avec le juge-arbitre et le directeur de rencontre se tiendra au bureau de contrôle à **9H20 samedi**. Un entraîneur par équipe doit s'y présenter.

There will be a coaches meeting at **9 :20 AM Saturday** in the office close to the pool deck. Minimum one coach per team must attend the meetings.

Déroulement/ Marshalling

Pour la session du matin, les entraîneurs doivent diriger les nageurs vers la partie profonde de la piscine où des chaises seront installées pour 5-6 vagues à l'avance. / In the morning, please direct the swimmers to the area of the deck with the chairs, 5-6 heats in advance.

Tous 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

Veillez apporter votre propre bouteille d'eau.
Please bring your own cup.



Pointage, Résultats / Scores, Results

Épreuves individuelles / Individual Events.

Amelioration/ Improvement	Points
<i>Meme temps ou plus lent / Same time or slower</i>	1
0.1% - 10%	3
10.1%- 20%	5
20.1% - 30%	7
30.1% - 40%	9
40.1% and more	12

Épreuves de relais-canon / Canon-Relay Events

Position	Points
1	12
2	9
3	7

Relais/ Relays

Relais fou du samedi : durant l'échauffement. Description à la page suivante.
Saturday Mad Relay is during warm-up and described on the next page.

Relais fou du dimanche: Décoration d'un poster. Tous les membres de l'équipe participent au relais et nagent jusqu'au dessin pour l'améliorer de leur plus belle touche artistique. Un jury détermine la plus belle œuvre.

Mad Relay on Sunday: Poster Decoration. All members in the team must swim to the drawing and improve it with their best artistic knowledge. A jury will determine the best work of art.

Dimanche on termine avec : Relais Canon - 5 filles, 5 garçons et 2 entraîneurs
Sunday we finish with : Canon Relays - 5 girls, 5 boys and 2 coaches

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.

Stationnement / Parking

SVP AVISEZ LES PARENTS ET ENTRAINEURS QU'ILS DOIVENT ABSOLUMENT PAYER LE STATIONNEMENT AUX BORNES AUTOMATIQUES. LES CONTRAVENTIONS SONT DISTRIBUÉES RAPIDEMENT SUR LE TERRAIN DU CÉGEP. LES SEULES VIGNETTES ACCEPTÉES SONT CELLES DATÉES POUR LA SAISON 2015-16. AUCUNE VIGNETTE NE SERA DISTRIBUÉE PAR LE COMITÉ DE DIRECTION.

PLEASE ADVISE THE PARENTS AND COACHES THAT THEY MUST PAY FOR THE PARKING LOT IN THE AUTOMATED MACHINES. PARKING TICKETS ARE SERVED QUICKLY ON THE CEGEP PROPERTY. THE ONLY ACCEPTABLE PARKING WAIVERS ARE IDENTIFIED FOR THE 2015-16 SEASON. THE MEET MANAGERS WILL NOT PROVIDE ANY WAIVERS.



**BULLETIN
TECHNIQUE**
ANLSL 5-6/12/2015
VIVE L'ESPRIT D'ÉQUIPE
D'ANSL!
HAPPY ANSL TEAM SPIRIT!



Horaire/ Schedule

Horaire	Schedule	Heure / Time
Samedi / Saturday		
Arrivée et réunion des participants Au Gym (Obligatoire)	Arrival and meeting with the participants At Gym (Mandatory)	7h30
Assigner les entraîneurs à chaque équipe	Assign coaches to each team	7h45
Cohésion d'équipe	Team bonding	8:00
Échauffement (Jeux dans l'eau)	Warmup (Games in the water)	8:50
Compétition	Meet	9:30
Diner des participants À la cafétéria	Meal for the participants At the cafeteria	Après la compétition After the meet
Dimanche / Sunday		
Arrivée des nageurs au Gym Annonce des résultats des équipes	Arrival of the swimmers at Gym Announcement of results of the teams	7:00
Échauffement	Warmup	7:30
Compétition	Meet	8:05
Dévoilement des résultats Dans la piscine	Results disclosal In the pool	Après la compétition After the meet

Samedi matin, l'échauffement est remplacé par **un relais fou**. Chaque équipe aura 10 minutes pour faire une nage à obstacles dans la piscine. Le nageur commence dans le premier couloir et nage le crawl, puis traverse au couloir 2 et nage sur le dos, traverse ensuite au couloir 3 pour nager la brasse, puis traverse pour nager le papillon et termine dans le couloir 5 en nageant la nage de son choix. Les nageurs de l'équipe partent aux 5 secondes. Quand le nageur a terminé, il se remet en ligne pour refaire le même exercice. Sonner la cloche pour le départ et la fin. **Pendant leurs 10 minutes, le plus de nageurs qui participera aura des points pour son équipe.**

Il y a un **relais fou** au début de la compétition dimanche matin. Tous les nageurs de l'équipe vont participer.

Warm up is replaced by a **Mad Relay** on Saturday morning. Each team will have 10 minutes for obstacle swimming in the pool. Swimmer starts in the first lane and swim freestyle, then crosses to the lane 2 and swims backstroke, then crosses the lane 3 to swim breaststroke, then crosses to swim butterfly and ends in lane 5 by swimming his \ her choice. Team swimmers depart every 5 seconds. When the swimmer has finished, it returns to the line to repeat the same exercise. Ring the bell for the start and the end. During their 10 minutes, the more the swimmers participate, the more points their team will get.

There is a **mad relays** at the beginning of the competition on Sunday morning. All the swimmers of the team will participate.

Récompenses / Awards

Prévoir des rubans pour féliciter pour les améliorations.

Durant la compétition prévoir des cloches et remettre un cadeau-surprise au nageur qui est arrivé premier lors de sa vague.

Ribbons will be awarded to the improvements.

A surprise gift will be randomly awarded during the meet to heat winners. A bell will ring right before the start of the selected heat.



**BULLETIN
TECHNIQUE**
ANLSL 5-6/12/2015
VIVE L'ESPRIT D'ÉQUIPE
D'ANSL!
HAPPY ANSL TEAM SPIRIT!



Échauffement samedi Warm-up Saturday

	ÉQUIPE / TEAM	TEMPS / TIME
WARM UP 1 (Jeux dans l'eau)	ROUGE-RED	8h50-9h05
WARM UP 2 (Jeux dans l'eau)	BLANC-WHITE	9h05-9h15
WARM UP 3 (Jeux dans l'eau)	NOIR-BLACK	9h15-9h25

Échauffement dimanche Warm-up Sunday

	ÉQUIPE / TEAM	TEMPS / TIME
WARM UP 1	ROUGE-RED	7h30-7h40
WARM UP 2	BLANC-WHITE	7h40-7h50
WARM UP 3	NOIR-BLACK	7H50-8h00

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 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 durant les derniers cinq minutes de la période d'échauffement où 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 fippers / 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.»**