



BULLETIN

TECHNIQUE



Montrez Nous Votre Cœur



Pour L'Amour de La Natation



Show Us Your Heart





BULLETIN

TECHNIQUE



For the Love of Swimming

Association de Natation du Lac St-Louis Rencontre régionale # 5 Regional Meet Centre Aquatique Pointe-Claire 14 février, 2016

Comité de direction / Meet managers

Directeurs de rencontre : John Guest Roxanne Richards
Meet Managers : john.guest@ca.netgrs.com roxierich357@gmail.com
Responsable des officiels: Karen Walker
Official Chairperson karenleswalker@gmail.com

Logistique / Logistics

Please Note , SVP prenez note Adresse / Address : **60 Maywood, Pointe-Claire, QC, H9R 0A7**

2 piscines 25 mètres, dix couloirs / 2 - 25m pools, ten lanes

- estrades pour environ 500 spectateurs / stands for about 500 persons
- service de restauration disponible sur place / canteen offered on site

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 ou pertes qui pourraient survenir.

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 PCSC are not accountable for broken or stolen items.

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



BULLETIN



TECHNIQUE

Sanction

Sanction **19134** 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 aura lieu au bureau de contrôle à **12h00**. Au moins un entraîneur par club doit s'y présenter. Pour la session 2 la rencontre aura lieu à **15h00**

There will be a coaches meeting at **12:00pm** in the office close to the pool deck. Minimum one coach per team must attend the meeting. Session 2 coaches meeting will be at **3:00pm**

Faits saillants / Highlights

Les inscriptions tardives « Deck Entries » pourront être acceptées le dimanche 14 février, si et seulement si, il y a un couloir de libre. Aucune série ne sera ajoutée pour les inscriptions tardives. Si accepté, des frais d'inscriptions de \$50 par nageur seront exigés pour les inscriptions tardives (payable au commis de course avant le début de la compétition).

Deck Entries may be accepted on Sunday February 14th, if and only if, there is an empty lane. No additional heats will be created for late deck entries. If accepted, deck entries will be charged \$50 per swimmer (payable to the Clerk of Course before the start of the meet).

Toutes les épreuves sont des finales par le temps. Toutes les épreuves seront nagées mixtes. Pour les 8 ans et moins, tous les clubs nageront dans le bassin peu-profond. Pour les 9 ans et plus, les club suivants nageront dans le **bassin profond**: **PCSC, CNL, CNSL, BFF, CALAC** . Les clubs suivants nageront dans le **bassin peu profond**: **DDO, CSL, DSC, MIS**.

*All the events are timed final. All the events will be swum mixed. For the 8 and unders, all clubs will be swimming in the shallow-end. For the 9 and over, the following clubs will be swimming in the **deep-end**: **PCSC, CNL, CNSL, BFF, CALAC** . The following clubs will be swimming in the **shallow-end**: **DDO, CSL, DSC, MIS**.*

Un système manuel avec montres sera utilisé pour toutes les épreuves de 25m. Un système de chronométrage électronique sera utilisé pour toutes les autre épreuves. Les cartes de temps et les feuilles de couloirs seront remises directement aux chronométreurs. Un programme des épreuves sera distribué à chaque entraîneur. *All 25m events will be timed manually with stopwatches. An electronic timing system will be used for all other events. The swim cards and lane sheets will be given directly to the timers. The coaches will receive a seeded program for each session.*

Il y aura une zone de contrôle par piscine. Les nageurs devront se présenter à leur zone de contrôle désignée en suivant les directives des contrôleurs. *There will be a marshalling area for each basin.*



BULLETIN



TECHNIQUE

All the swimmers are required to access the correct marshalling area and follow the marshal's directives.

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site de la ville (<http://results.pointe-claire.ca>) et sur le site du SNC.

Des rubans de « Félicitations Position hydrodynamique réussie » seront remis aux nageurs qui auront effectué un mouvement de jambes propulsifs sous l'eau sur une distance de 5m au départ des épreuves de papillon.

The results will be posted on the city's website (<http://results.pointe-claire.ca>) and the SNC website.

« Félicitations position hydrodynamique réussie » ribbons will be awarded to swimmers who will have completed, a 5 m underwater propulsion while in a streamline position after the start for the fly.

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 par **12h00 pour la session 1** ou par **15h15 pour la session 2**.

Please notify the clerk of course if any swimmers need to be scratched by **12:00pm for session 1** and by **15:15pm for session 2**.



Résultats / Results

Les résultats des sessions seront affichés dès que possible dans le corridor attenant à la piscine, et une copie dans les estrades. Ils seront aussi disponibles sur le site de SNC après la rencontre.

The meet results will be posted in the hallway next to the pool as well as in the stands. They will also be posted on the SNC websites after the meet.

Officiels / Officials

Responsable des officiels: Karen Walker
Official Chairperson karenleswalker@gmail.com

Stationnement / Parking



BULLETIN

TECHNIQUE



Le stationnement du centre Aquatique est accessible par la rue Maywood. Du stationnement additionnel est possible sur les rues avoisinantes sous réserve des interdictions affichées.

The Aquatic Centre Parking lot on Maywood is available. Additional parking is available on neighboring streets in accordance with posted parking signs.

Sécurité / Safety

- **Seuls les officiels, entraîneurs et nageurs seront autorisés aux abords de la piscine. La présence de parents sera strictement interdite.**
- Pour les premiers soins, veuillez vous diriger aux sauveteurs.
- En cas d'évacuation, veuillez rassembler vos nageurs devant l'entrée des vestiaires et attendre les instructions des sauveteurs.
- Plusieurs poubelles seront disposées autour de la piscine. Veuillez encourager vos nageurs à les utiliser. Un petit ménage avant votre départ serait très apprécié.
- **Only officials, coaches and swimmers will be given access to the pool deck. The presence of parents on deck is strictly prohibited.**
- For first aid, please see the lifeguards.
- In case of an emergency evacuation, please gather your swimmers on the pool deck in front of the changing rooms and wait for the lifeguard's instructions.
- We will have many garbage cans on deck. Please encourage your swimmers to use them. A little clean-up of your area before you leave would be appreciated.

Les souliers d'extérieurs sont interdits aux abords de la piscine. / No outdoor shoes are allowed on deck.

Bonne compétition!



Have a great meet!



BULLETIN

TECHNIQUE



LIGUE DE DÉVELOPPEMENT RÉGIONAL ANLSL REGIONAL DEVELOPMENT LEAGUE

Session 1 (REVISED)

Échauffement/Warm-up		11:45-12:15		Début/Start		12 :30h	
		Épreuves		Filles/Girls		Garçons/Boys	
1	50 m brasse/breast			8 ans et moins		8 ans et moins	
2	25 m papillon/fly			8 ans et moins		8 ans et moins	
3	4x50 libre/free			8 ans et moins		8 ans et moins	
4	200 m libre/free			8 ans et moins		8 ans et moins	
5	100 dos/back			8 ans et moins		8 ans et moins	

Session 2

Échauffement/Warm-up		14:30-15:30		Début/Start		15:45	
		Épreuves		Filles/Girls		Garçons/Boys	
6	50 m brasse/breast			9 -10 ans		9 -10 ans	
7	100 m brasse/breast			11 ans et plus		11 ans et plus	
8	50 m papillon/fly			9 -10 ans		9 -10 ans	
9	50 m papillon/fly			11 ans et plus		11 ans et plus	



BULLETIN



TECHNIQUE

10	100 m papillon	11 ans et plus	11 ans et plus
11	200 m libre/free	9 -10 ans	9 -10 ans
12	200 m libre/free	11 ans et plus	11 ans et plus
13	200 dos/back	9 -10 ans	9 -10 ans
14	200 m dos/back	11 ans et plus	11 ans et plus
15	4x50 m libre/free relay	9 -10 ans	9 -10 ans
16	4x50 m libre/free relay	11 ans et plus	11 ans et plus

Échauffements / Warm-Ups

Session 1 : 8ans et moins

Peu Profond

Couloir / Lane	11:45-12:15
0	PCSC
1	PCSC
2	PCSC, CNSL
3	CSLA
4	CSLA, DSC, CALAC
5	BBF
6	BBF
7	DDO
8	DDO
9	DDO, MIS, CNL

Session 2 : 9ans et plus



BULLETIN



TECHNIQUE

	Profond	Profond
Couloir / Lane	14:30-15:00	15:00-15:30
0	PCSC	DDO
1	PCSC	DDO
2	PCSC	DDO
3	PCSC	DDO
4	PCSC, CNSL	MIS
5	CNSL	DSC
6	CALAC, CNL	DSC, CSL
7	BBF, CNL	CSL
8	BBF	CSL
9	BBF	CSL

LA PROCÉDURE D'ÉCHAUFFEMENT DE SNC SERA EN VIGEUR 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 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 durant les dernières cinq minutes de la période d'échauffement ou les plongeurs sont permis. La circulation dans tous les couloirs est alors à sens unique.