

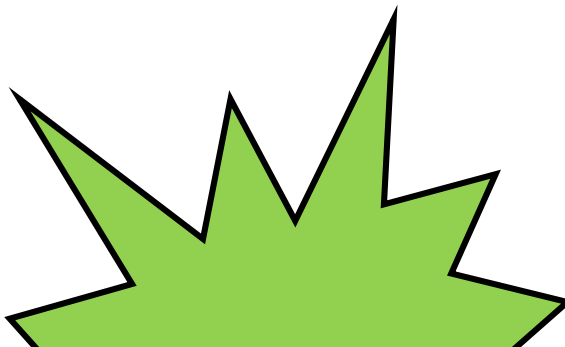


ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

**2ième Rencontre Régionale
SUPER HÉROS
26-27 novembre 2016**



**2nd Regional Meet
SUPER HEROES
November 26-27, 2016**



A TOUS LES SUPERS HÉROS DE L'ANLSL !

C'est le temps d'une SUPER COMPÉTITION !
Afin de s'amuser, nous voulons rendre cette compétition extra SUPER! Sous le thème des Super-Héros, nous encourageons tous les **nageurs, entraîneurs et bénévoles** à se déguiser comme leur héro favori !

Chers entraîneurs et parents, assurez-vous qu'aucun nageur ne porte de maquillage lourd ou de peinture corporelle. Les costumes faciles à enlever sont à privilégier ainsi que les chapeaux, perruques, masques et capes.

TO ALL SUPER-HEROES OF THE ANLSL !

It is time of a SUPER COMPETITION !
Show your inner-HERO and make this competition worthy of SUPER-HEROS! In the spirit of the Super Hero theme of this competition, we encourage all **swimmers, coaches and volunteers** to dress up as their favorite crime fighting, web slinging or mask wearing Super Hero !

Coaches and parents, please ensure that swimmers do not wear any heavy makeup or body paint. Hats, wigs, masks, capes and easy to remove costumes would be the best choices.



Ligue de développement ANLSL
2^{ème} Rencontre Régionale
26-27 novembre 2016
Organisé par le CNSL



Date

Samedi et Dimanche les 26 et 27 novembre 2016
Saturday and Sunday, November 26 and 27, 2016

Lieu / Venue

Piscine du Cégep Saint-Laurent

625, avenue Sainte-Croix
Saint-Laurent QC

Un bassin de 25 m, 5 couloirs
Gradins: 100 personnes

*25 m Pool, 5 lanes
Bleachers: 100 people*

Horaire / Schedule

Quatre Sessions (sujet à changement)

Session 1 (Samedi matin): réchauffement 08h50-09h30 / début 09h35

Clubs DDO, CSLA, CNSL, BBF (8 ans et moins et 11 ans et plus)

Session 2 (Samedi après-midi): réchauffement 14h00-14h25 / début 14h35

Clubs DDO, CSLA, CNSL, BBF (9 -10 ans)

Session 3 (Dimanche matin): réchauffement 08h50-09h30 / début 09h35

Clubs PCSC, CNL, CALAC, MIS, DSC (8 ans et moins et 11 ans et plus)

Session 4 (Dimanche après-midi): réchauffement 14h00-14h25 / début 14h35

Clubs PCSC, CNL, CALAC, MIS, DSC (9 -10 ans)

La division des clubs et l'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des 4 sessions seront confirmées dans le bulletin technique au plus tard le lundi 21 novembre.

Four sessions (subject to change)

Session 1 (Saturday morning): warm-up 8:50 – 9:30 am / start 9:35 am

Clubs DDO, CSLA, CNSL, BBF (8 and under and 11 and up)

Session 2 (Saturday afternoon): warm-up 2:00 – 2:25 pm / start 2:35 pm

Clubs DDO, CSLA, CNSL, BBF (9 -10)

Session 3 (Sunday morning): warm-up 8:50 – 9:30 am / start 9:35 am

Clubs PCSC, CNL, CALAC, MC, DSC (8 and under and 11 and up)

Session 4 (Sunday afternoon): warm-up 2:00 – 2:25 pm / start 2:35 pm

Clubs PCSC, CNL, CALAC, MC, DSC (9 -10)

The division of the clubs and the time for the warm-up and the first heat of each of the 4 sessions will be confirmed in the technical bulletin by Monday, November 21th at the latest.

Comité / Committee

Directrices de rencontre/Meet Manager et Inscriptions / and Entries:

Line Vézina et Maryse Petitpas Email: coord@clubcnsl.com

Phone number (mobile): 514-956-1573 (Line) ; 514-913-7975 (Maryse)

Officiels / Officials:

Wendy Chen Email: mschan98@hotmail.com

Phone number: 514-748-9132

Règlements / Rules

Voir le profil organisationnel ANLSL ci-joint.

See the attached ANLSL structural outline.

Admissibilité / Eligibility

Les nageurs/nageuses doivent être membres d'un club de la région « Lac St-Louis » et être inscrits compétitifs avec la Fédération de natation du Québec. Les nageurs de 11-12 ans qualifiés « Provincial » et les nageurs de 13 ans et plus qui sont qualifiés « AA » ou plus rapides ne sont pas admissibles.

Swimmers must be members of a club of the Lac St-Louis Region and registered "Compétitif" with the Fédération de natation du Québec. Swimmers, 11-12 years and older who are qualified «Provincial» and swimmers 13 years and over who are qualified « AA » or faster, are not eligible.

Catégories d'âge / Age Categories

IMPORTANT: La catégorie d'âge du nageur est déterminée par son **âge à la première journée de compétition**, c'est-à-dire le samedi le 26 novembre 2016.

Filles et Garçons :

8 ans et moins

9 - 10 ans

11 ans et plus

Nageurs OSQ: Ouvert

IMPORTANT: *the swimmer's age category is determined by his/her **age on the first day of the meet** (i.e. Saturday, November 26, 2016).*

Girls and Boys:

8 and Under

9 -10 years old

11 and over

OSQ swimmers: Open

Nombre maximum d'épreuves permises / Maximum Number of Events Allowed

Épreuves obligatoires pour les 8 ans et moins:

2 épreuves parmi celles-ci : 25m torpille dos, 25m libre, 25m brasse, 25m dos, 25m papillon

Et 1 épreuve optionnelle : 50m libre, 50m dos ou 100m QNI

Épreuves obligatoires pour les 9ans et 10 ans:

2 épreuves obligatoires parmi celles-ci : 50m libre, 50m brasse, 50m dos, 50m papillon

Et une épreuve optionnelle : 100m libre, 100m dos ou 100m QNI

Épreuves obligatoires pour les 11 ans et plus:

Épreuve obligatoire : 50m libre,

Et 2 épreuves optionnelles : 100m libre, 100m dos, 100m brasse ou 200m QNI

* Temps de qualification: 5:00.00

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront aux trois épreuves obligatoires.

Le comité de la rencontre pourrait limiter le nombre de nageurs dans les épreuves optionnelles pour assurer que la compétition fini dans un délai raisonnable selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL ci-joint.

Définition du 25m Torpille dos (streamline sur le dos):

↩ Les nageurs n'ont droit à aucune aide flottante.

↩ Le départ se fait dans l'eau.

↩ Les mains doivent rester ensemble au-dessus de la tête sur la longueur de 25 m.

Mandatory events for 8 years old and under:

**2 mandatory events from these: 25m Torpille back, 25m free, 25m Breast, 25m back, 25m Fly
And one optional event: 50m free, 50m back or 100 IM**

Mandatory events for 9 and 10 years old:

**2 mandatory events from these: 50m free, 50m Breast, 50m back, 50m Fly
And one optional event: 100m free, 100m back or 100 IM**

Mandatory events for 11 years old and up:

**1 mandatory event: 50m free
And two optional events: 100m free, 100m breast, 100m back or 200 IM**

* Minimum time standard: 5:00.00

All swimmers participating in this meet must register for the 3 mandatory events.

Meet management reserves the right to limit the number of entries in the optional events in order to ensure the meet is completed in a reasonable time frame as per the details in the ANLSL structural outline attached.

Definition of the 25m Torpille back (i.e. Streamline on the back):

- ↩ Access to a floating device is not accepted.
- ↩ Swimmers start in the water.
- ↩ Both hands must be kept together above the head for the entire 25m.

Frais d'inscriptions (non-remboursables) / Meet Fees (non-refundable)

Votre chèque **\$20 par nageur** (les frais de participation de la FNQ de 3,50\$ par nageur sont inclus), libellé à l'ordre du **Club de Natation de Saint-Laurent** doit être remis au commis de course samedi avant le 1^{er} départ de la rencontre. Les frais d'inscriptions sont non-remboursables.

Your cheque **\$20 per swimmer** (fees of 3,50\$ for FNQ participation, per swimmer, are included), made payable to the **Club de Natation de Saint-Laurent**, must be submitted to the Clerk of Course on Saturday before the start of the first event of the meet. Meet fees are non-refundable.

Inscriptions / Entries

Veuillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions. Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC:

<http://www.swimming.ca/fr/evenements-resultats/rencontres-a-venir-en-cours/>

Il est la responsabilité de chaque club de vérifier la validité de leurs données avant de déposer le fichier d'inscription en ligne. Déposez votre fichier d'inscription .lxf (SPLASH) sur le site web de Natation Canada. Une « Confirmation d'inscription » vous sera envoyée par courriel.

Aucune inscription « no time » (NT) ne sera accepté.

Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettez votre meilleur estimé de temps pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.

IMPORTANT

Date Limite pour soumettre les inscriptions:

Lundi, le 14 novembre

Envoi des confirmations aux Clubs:

Mercredi, le 16 novembre

Date limite pour corriger les confirmations:

Vendredi, le 18 novembre

Aucun changement ne sera accepté après le vendredi 18 novembre (minuit).

Des inscriptions tardives (après le 18 novembre) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le samedi 26 novembre, 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).

Please use the SPLASH TEAM MANAGER software to prepare your entries. Download the .lxf event file from SNC's Meet List website: <http://www.swimming.ca/en/events-results/live-upcoming-meets/>

It is the responsibility of each club to check the validity of their data before uploading their entry file online. Upload your .lxf entry file (SPLASH) on the Swimming Canada Meet List website. You will receive an e-mail with your « Confirmation of Entries ».

Entries indicated as « No Time » will not be accepted.

Since all swimmers must have a time, please provide your best time estimate for swimmers who have not yet swam an event.

IMPORTANT:

Deadline to submit entries:

Monday November 14th

Confirmation of entries sent to Clubs:

Wednesday, November 16th

Deadline to modify the confirmation of entries:

Friday, November 18th

No Changes to the entries will be accepted after Friday November 18th (midnight).

Late entries (after November 18) will be considered "Deck Entries" and may be accepted on Saturday November 26th, if and only if, there is an empty lane. No additional heats will be created for deck entries. If accepted, deck entries will be charged \$50 per swimmer (payable to the Clerk of Course before the start of the meet).

Retraits / Scratches

Nous apprécierions **recevoir vos retraits avant le jeudi 24 novembre** par courriel au directeur de rencontre. Suivant cette date, tout autre retrait devra être remis par écrit au commis de course pendant l'échauffement ou au plus tard 30 minutes avant le premier départ de la session.

We would appreciate **receiving any scratches by Thursday, November 24th** by email to the Meet manager. After this date, scratches must be submitted in writing to the Clerk of Course during the warm-up period or at least 30 minutes before the 1st start of the session.

Officiels / Officials

Tous les clubs sont responsables de fournir un certain nombre d'officiels, selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL ci-joint. Un officiel pour chaque block de 8 nageurs inscrits par session est apprécié. **Date limite pour soumettre les noms de vos officiels: vendredi le 18 novembre.** All clubs are responsible for bringing a certain number of officials, as per the details in the ANLSL structural outline attached. One official for every 8 swimmers registered per session is appreciated. **Deadline for submitting your list of officials: Friday, November 18th.**

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site de 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 dos et de papillon.

The results will be posted on the SNC website.

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



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS
LIGUE DE DÉVELOPPEMENT
Profil organisationnel



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

Échauffement /Warm-up 08h50
Début /Start 09h35

	Épreuves/ Events	Filles/Girls et Garçons/Boys
1	25 m Torpille dos	8 ans et -
2	25 m Dos	8 ans et -
3	50 m Dos	8 ans et -
4	100m Dos	11 ans +
5	25 m Libre	8 ans et -
6	50 m Libre	tous
7	100 m Libre	11 ans et +
8	25 m Brasse	8 ans et -
9	100 m Brasse	11 ans et +
10	25 m Papillon	8 ans et -
11	100 m QNI	11 ans et +

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

Échauffement /Warm-up 14h00
Début /Start 14h35

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



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS
LIGUE DE DÉVELOPPEMENT
Profil organisationnel



CNSL- Session 3 - Dimanche matin / Sunday AM
Clubs PCSC, CNL, CALAC, MIS, DSC
(8 ans et moins et 11 ans et plus)

Échauffement / Warm-up 08h50
Début / Start 09h35

	Épreuves/ Events	Filles/Girls et Garçons/Boys
22	25 m Torpille dos	8 ans et -
23	25 m Dos	8 ans et -
24	50 m Dos	8 ans et -
25	100m Dos	11 ans +
26	25 m Libre	8 ans et -
27	50 m Libre	tous
28	100 m Libre	11 ans et +
29	25 m Brasse	8 ans et -
30	100 m Brasse	11 ans et +
31	25 m Papillon	8 ans et -
32	100 m QNI	11 ans et +

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

Échauffement / Warm-up 14h00
Début / Start 14h35

	Épreuves/ Events	Filles/Girls et Garçons/Boys
33	50 m Libre	9-10 ans
34	50 m Dos	9-10 ans
35	50 Brasse	9-10 ans
36	50 m Papillon	9-10 ans
37	100 Libre	9-10 ans
38	100 Brasse	9-10 ans
39	100 m QNI	9-10 ans

ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS



OBJECTIF

Offrir un environnement compétitif agréable pour les nageurs et nageuses novices et développement régionaux.

DURÉE DE LA RENCONTRE

Un maximum de 5 heures incluant l'échauffement.

RÈGLEMENTS ANLSL

Les règlements de la SNC concernant la sécurité pendant l'échauffement seront en vigueur.

Aucune disqualification ne sera émise **lors des 2 premières rencontres** - seuls les avertissements, à l'exception de circonstance extrême déterminée par les officiels. **Les disqualifications seront émises à partir de la 3^e rencontre.**

Tous les entraîneurs sont encouragés et doivent assister les officiels au processus de disposition afin d'assurer une compétition efficace et rapide.

OFFICIELS

Tous les clubs sont responsables de fournir des officiels et de transmettre leurs noms au club hôte et au **coordonnateur de la ligue au moins une semaine avant l'événement.** Le club hôte devra communiquer le statut des officiels au coordonnateur de la ligue, qu'il soit positif ou négatif.

***** AFIN DE PRÉVOIR UNE SAISON RÉUSSIE, TOUS LES CLUBS RÉGIONAUX PARTICIPANTS DOIVENT CONTRIBUER À LA TENUE DES COMPÉTITIONS RÉGIONALES. *****

LES RÈGLEMENTS DE SÉCURITÉ NATATION EN BASSIN DE LA FÉDÉRATION DE NATATION DU QUÉBEC SERONT EN VIGUEUR.

LAC ST-LOUIS SWIMMING ASSOCIATION



THE GOAL

To provide a fun and competitive environment for novice and regional development swimmers.

DURATION OF THE COMPETITION

Maximum 5 hours including the warm-up.

ANLSL DESIGNATED RULES

SNC rules pertaining to safety during warm-up will still be enforced.

No disqualifications will be issued **during the first 2 meets**, only warnings, with the exception in extreme cases to be determined by the officials. Disqualifications will be **issued starting from the 3rd meet.**

All coaches are encouraged and expected to help officials with the marshalling process, to ensure a quick and efficient competition.

OFFICIALS

All clubs are responsible for supplying officials and communicating their names to the host club and the **league coordinator at least 1 week prior to the meet.** The host club should communicate with the league coordinator regarding the status of officials, be it positive or negative.

***** ALL PARTICIPATING REGIONAL CLUBS ARE EXPECTED TO CONTRIBUTE IN THE RUNNING OF THESE REGIONAL COMPETITIONS, TO ENSURE A SUCCESSFUL SEASON. *****

THE SECURITY REGULATIONS OF SWIMMING IN BASSIN OF THE FEDERATION DE NATATION DU QUEBEC WILL BE IN FORCE.

WARM-UP AND SAFETY PROCEDURES



Warm up and safety procedures will following Swimming Canada guidelines and can be found with the following link:

<https://www.swimming.ca/en/warm-up-safety-procedures/>

PROCÉDURES À SUIVRE LORS DU RÉCHAUFFENT



Les procédures de sécurité pour l'échauffement sont alignées avec Natation Canada, voir le liens ci-dessus :

<http://www.swimming.ca/fr/procedures-de-securite-pour-lechauffement/>