



ASSOCIATION DE NATATION LAC ST-LOUIS

ANLSL Regional League

4ième Rencontre Régionale ANLSL
Le 28 janvier 2018



4th ANLSL Regional Meet
January 28th, 2018



Vive l'hiver!
Winter Festival!



Ligue de développement ANLSL
Le 28 janvier 2018
Côte-Saint-Luc



Date

Dimanche le **28 janvier 2018**.
Sunday, January 28th, 2018.

Cette rencontre est une rencontre qualificative pour les **Jeux de Montréal**.
This meet is a qualifying meet for "les Jeux de Montréal".

Lieu / Venue

Centre communautaire et aquatique de Côte-Saint-Luc / Côte Saint-Luc Aquatic and Community Centre
5794 ave Parkhaven
Côte-Saint-Luc
H4W 1Z4
Tel : 514-485-6806

[Google map link](#)

Installations/Facilities

Un bassin de 25 m, 10 couloirs
Gradins: 150 personnes

25 m Pool, 10 lanes
Bleachers: 150 people

Horaire / Schedule

L'heure du début du réchauffement et du début de la rencontre de chacune des sessions seront communiquées dans le bulletin technique au plus tard le **mercredi 24 janvier**.

*The time for the warm-up and the first heat of each session will be shared in the technical report on **Wednesday, January 24th** at the latest.*

Trois Sessions (à confirmer) / **Three sessions** (to be confirmed)

- Session 1** (matin/morning AM): 9-10 ans/9-10 years old
- Session 2** (pm-tôt/early PM): 8 ans et moins/8 and under
- Session 3** (pm-tard/late PM): 11 ans et plus/11 and over

Comité / Committee

Directeurs de rencontre/Meet Managers:

Diana Hernandez: d.hrdz@yahoo.com

Inscriptions/ Entries:

Diana Hernandez : d.hrdz@yahoo.com

Officiels / Officials:

Henrietta Wetzler: henriettawetzler@videotron.ca

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 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 yrs and older 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 **dimanche 28 janvier 2018**.

Filles et Garçons

9 - 10 ans

11 ans et plus

8 ans et moins

Nageurs OSQ: Ouvert

IMPORTANT: *the swimmer's age category is determined by his/her age on the first day of the meet (i.e. Sunday, January 28th, 2018).*

Girls and Boys

9 -10 years old

11 and up

8 and under

OSQ Swimmers: Open

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

25,00\$ par nageur (incluant le frais fixe de FNQ 3.50\$)

Votre chèque (\$25 par nageur), libellé à l'ordre de **Ville de Côte-Saint-Luc** doit être remis au commis de course avant le 1^{er} départ de la rencontre.

\$25.00 per swimmer (including the fixed fee to the FNQ \$3.50)

Your cheque (\$25 per swimmer), made payable to **Ville de Côte-Saint-Luc**, must be submitted to the Clerk of Course before the first start of the meet.

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

8 ans et moins / 8 and under	9 -10 ans / 9-10 years old	11 ans et plus / 11 and over
<p>2 épreuves obligatoires/mandatory:</p> <p>50m Libre/Freestyle 50m Dos/Backstroke 50m Brasse/Breaststroke 25m Papillon/Butterfly</p>	<p>2 épreuves obligatoires/mandatory:</p> <p>50m Libre/Freestyle 50m Dos/Backstroke 50m Brasse/Breaststroke 50m Papillon/Butterfly</p>	<p>3 épreuves optionnelles /optional (Un seul 200m/ only one 200m)*:</p> <p>50m Libre/Freestyle 100m Libre/Freestyle 200m Libre/Freestyle 100m Dos/Backstroke 200m Dos/Backstroke 100m Brasse/Breaststroke 100m Papillon/Butterfly 200m QNI/IM Relais/Relay 4x50m Libre/Freestyle</p>
<p>1 épreuve optionnelle /optional + Relais/Relay:</p> <p>100m Libre/Freestyle 100m Dos/Backstroke 100m QNI/IM Relais/Relay 4x50m Libre/Freestyle</p>	<p>1 épreuve optionnelle /optional + Relais/Relay:</p> <p>200m Libre/Freestyle 100m Dos/ Backstroke 100m QNI/IM Relais/Relay 4x50m Libre/Freestyle</p>	

Tous les nageurs inscrits à cette compétition participeront à chacune des épreuves obligatoires. L'inscription aux épreuves optionnelles est à la discrétion de l'entraîneur.

All swimmers participating in this meet must swim all mandatory events. Swimmers may swim optional events at the discretion of the coach.

Ces **Temps de Qualifications** non-officielles sont requises pour les épreuves optionnelles pour 10 ans et moins/ *The unofficial time standards listed below are required for the optional events for 10 & under:*

100m Libre/Freestyle 2:00	100m Dos/Backstroke 2:10	100m Brasse/Breaststroke 2:20	100m QNI/IM 2:15
200m Libre/Freestyle 4:00	200m Dos/Backstroke 4:20		200m QNI/IM 4:30

Si le nageur est incapable de faire ces temps, il est autorisé à choisir une épreuve obligatoire supplémentaire au lieu de l'épreuve optionnelle.

If a swimmer is unable to make these times he is allowed to choose an extra mandatory event instead of the optional event.

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

Meet committee 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.

Inscriptions / Entries

Veillez utiliser le logiciel SPLASH TEAM MANAGER pour préparer vos inscriptions. Téléchargez le fichier des épreuves .lxf du site de SNC: <https://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 acceptée. Étant donné que tous les nageurs devront être inscrits avec un temps, SVP mettre votre meilleur estimé de temps pour tous les nageurs nageant l'épreuve pour la première fois.

IMPORTANT :

Date Limite pour soumettre les inscriptions:	mercredi, le 17 janvier
Envoi des confirmations aux clubs:	vendredi, le 19 janvier
Date limite pour corriger les confirmations:	lundi, le 22 janvier

Aucun changement ne sera accepté après le lundi 22 janvier (minuit).

Des inscriptions tardives (**après le 22 janvier**) seront considérées comme des « Deck Entries » et pourront être acceptées le **dimanche 28 janvier**, 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: <https://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:	Wednesday, January 17th
Confirmation of entries sent to Clubs	Friday, January 19th
Deadline to modify the confirmation of entries	Monday, January 22nd

No Changes to the entries will be accepted after Monday January 22nd (midnight).

Late entries (after January 22nd) will be considered Deck Entries and may be accepted on Sunday January 28th, 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).

Retraits / Scratches

Nous apprécierions recevoir vos retraits avant le **mardi 23 janvier** 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 **Tuesday, January 23rd** 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.*

Échauffements / Warm ups

LA PROCÉDURE SUR L'ÉCHAUFFEMENT EN COMPÉTITION DE NATATION CANADA EST EN VIGUEUR POUR TOUTE LA RENCONTRE : <https://swimming.ca/fr/ressources/officiels/les-ressources-de-levenement/procedures-de-securite-pour-lechauffement-en-competition/>

THE SWIMMING CANADA WARM UP SAFETY PROCEDURE IS IN EFFECT FOR THE WHOLE MEET:
<https://www.swimming.ca/en/resources/officiating/event-resources/competition-warm-up-safety-procedures/>

Officiels / Officials

Tous les clubs sont responsables de fournir un certain nombre d'officiels, selon les détails notés au profil organisationnel ANLSL.

Date limite pour soumettre le nom de vos officiels : **vendredi le 19 janvier 2018.**

All clubs are responsible for bringing a certain number of officials, as per the details in the ANLSL structural outline.

*Deadline for submitting your list of officials: **Friday, January 19th, 2018.***

Résultats & Récompenses / Results & Awards

Les résultats seront disponibles sur le site du club <http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/> et sur le site du SNC. *The results will be posted on the club website <http://swimteam.cotesaintlucaquatics.com/> and on the SNC website.*

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 du papillon.

"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 fly.



Ligue de développement ANLSL
Le 28 janvier 2018
Côte-Saint-Luc



Dimanche le 28 janvier 2018/Sunday, January 28th, 2018.
Horaire (sujet à changement)/Schedule (subject to change)

Session 1 Matin (morning AM): 9-10 ans/9-10 years old - (Filles/Girls et Garçons/Boys)

Échauffement/Warm-up: À confirmer / to be confirmed

Event # Épreuve	Épreuve/Event
1	200m Libre/Freestyle
2	50m Brasse/Breaststroke
3	50m Dos/Backstroke
4	50m Papillon/Butterfly
5	50m Libre/Freestyle
6	100m Dos/Backstroke
7	100m QNI/IM
8	4x50m libre relais / Freestyle Relay

Session 2 Après-midi (early PM): 8 ans et moins / 8 yrs-old and under - (Filles/Girls et Garçons/Boys)

Échauffement/Warm-up: À confirmer / to be confirmed

Event # Épreuve	Épreuve/Event
11	25m Papillon/Butterfly
12	50m Dos/Backstroke
13	50m Libre/Freestyle
14	50m Brasse/Breaststroke
15	100m Libre/Freestyle
16	100m Dos/Backstroke
17	100m QNI/IM
18	4x50m libre relais/Freestyle Relay

Session 3 Après-midi (late PM): 11 ans et + / 11 yrs-old and over, OSQ - (Filles/Girls et Garçons/Boys)

Échauffement/Warm-up: À confirmer / to be confirmed

Event # Épreuve	Épreuve/Event
21	200m Libre/Freestyle
22	100m Brasse/Breaststroke
23	50m Libre/Freestyle
24	100m Dos/Backstroke
25	100m Papillon/Butterfly
26	100m Libre/Freestyle
27	200m Dos/Backstroke
28	200m QNI/IM
29	4x50m libre relais / Freestyle Relay

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 4 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. *****

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 4 hours including the warm-up.

ANLSL DESIGNATED RULES

SNC rules pertaining to safety during warm-up will 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 3th 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. *****